Naised/Eneseabi/Psühholoogia

152922.1
TES

«Üks parimaid naistele mõeldud raamatuid, mis ma lugenud olen. Ta n[illegible] praktilisel moel, kuidas jõuda oma salasoovide ja unistuste täitumiseni. Igale naisele, kes tahab teha midagi rohkemat, kui vaid rääkida oma elu muutmisest, on see raamat eesmärgile jõudmise teejuht.»

[illegible],
filosoofiadoktor, psühholoog, CNNi saate *Sonya Live* juht

Miks küll mõned naised saavutavad kõik?
Sellepärast, et nad saavutavad.

Kas ka sina oled üks neist? Või sead end üldjuhul ja vabatahtlikult ikka tagaplaanile nii tööl, kodus kui ka suhetes? Sa pole ainuke selline. Seistes silmitsi üha kasvavate nõudmiste lainega, on paljud naised ühes paadis ja triivivad sihitult või upuvad oma kahtlustes. Kui sulle tundub, et hakkad uppuma, haara kätte raamat «Naise kümme tarka otsust enne neljakümnendat».

See tark teejuht näitab, kuidas teha lõpp olukorrale, et sinu elu juhitakse; ka seda, kuidas mõne väga põhjapaneva valikuga luua endale selline elu, mida igatsed. Lugejad saavad jälgida kaheksa väga erineva naise otsustusi juhtimaks oma eraelu, karjääri ja rahaasju. Palju praktilisi juhtnööre ja harjutusi juhatab tegema oma elu kümmet tähtsat otsust. Lugejad saavad teada, kuidas hinnata otsuse väärtust, määratleda eelistusi, leida motivatsiooni, avastada iseendas TARK NAINE ning kuidas need kaheksa naist oma eesmärkide saavutamiseks end harisid.

Igale naisele, kellel otsuseid tehes pind jalge all kõikuma lööb, annab see teejuht tasakaalu tagasi.

Filosoofiadoktor Tina B. Tessina on tegutsenud kakskümmend aastat abielu-ja perenõustajana. Ta on kirjutanud kaheksa raamatut, nende hulgas *The Real Thirteenth Step: Discovering Confidence, Self Reliance and Autonomy Beyond the Twelve Step Program, How to Be a Couple and Still Be Free ja True Partners*. Ta on esinenud tele- ja raadiosaadetes (ka *Oprah, Donahue, Dateline: NBC* ja *Larry King Live*).

Elizabeth Friar Williams oli feministliku teraapia teerajaja. Ta kirjutas esimese seda ainevaldkonda puudutava käsiraamatu *Notes of a Feminist Therapist*.

VIIMSI RAAMATUKOGU
159.9 VRK F 2000
TESSINA, Tina B.
Naise kümme tarka otsust enne neljakü

9985-896-59-9 VR19169
9 789985 896594

Tina B. Tessina
Elizabeth Friar Williams

Naise kümme tarka otsust enne neljakümnendat

Tina B. Tessina & Elizabeth Friar Williams

Naise kümme tarka otsust enne neljakümnendat

159.9
TES
VRK F

19169

Tina B. Tessina

◆

NAISE KÜMME TARKA OTSUST ENNE NELJAKÜMNENDAT

Tina B. Tessina
Elizabeth Friar Williams

Naise kümme tarka otsust enne neljakümnendat

ODAMEES

159.9
T45
Peale.
19169
Viljandi Raamatukogu
Raamatukogu
04. 02. 2016
KUSTUTATUD

Originaali tiitel:
THE 10 SMARTEST DECISIONS
A WOMAN CAN MAKE BEFORE 40

Tõlkinud Piret Paiste
Toimetanud Mare Vetemaa

© 1998 Tina B. Tessina
© Eestikeelne väljaanne Odamees OÜ, 2000

Raamat on avaldatud vastavalt lepingule kirjastusega
HEALTH COMMUNICATIONS, INC., Deerfield Beach, FL, USA

ISBN 9985-896-59-9

Betsy Friar Williamsile,
kelle tarkus ja kogemus viljastasid selle raamatu
ja on aluspõhi kõigele, mis siin kirjas.
Ta oli nagu hea haldjas ja torkav kimalane naiste
õigusi toetades siis, kui sel oli eriline tähendus. Ma
tunnen temast puudust, ning mul on au olla
vahendaja ta viimase projekti ellujõudmisel.

Sisukord

Sissejuhatus. Miks just naine?
Missugused otsused? 11

1. Õige otsuse jõud. Otsus teha tarku valikuid 31

2. Ära lase minevikul end kammitseda. Otsus lahendada vanad probleemid 65

3. Kuhu lähed? Otsus seada realistlikke sihte ja määratleda eelistusi 89

4. Kes sind armastab? Otsus tuua esile endast parim 115

5. Järgi oma eesmärke. Otsus saada vajalik haridus ja väljaõpe 133

6. Loo sidemeid. Otsus olla mõjus suhtleja 147

7. Jää nooreks. Otsus jätkata õpinguid 161

8. On vaja tervet küla. Otsus luua isiklikke ja töösuhteid 179

9. Alati rikkust napilt. Otsus saavutada majanduslik kindlustatus 195

10. Kas meil on siiani tore olnud? Otsus hoida töö ja mäng tasakaalus 211

Lõpetuseks 221

Autoritest 223

Tänusõnad

See raamat poleks eales sündinud ilma tohutu abita, ja on palju neid, keda tahan tänada.

Mu agent Laurie Harper, kes tõi mulle appi Betsy, kui ise haigeks jäi.

Kirjastuse Health Communications toimetajad Christine Belleris ja Allison Janse huvitusid raamatust tõsiselt, andsid suurepäraseid soovitusi ja kannatasid välja mu arvutihädadest tingitud viivituse. Samuti Heath Silberfeld, kelle lõplik toimetamistöö oli suurepärane. Larissa Hise kujundas raamatule ilusa kaane ja peatükkidele piktogrammid.

Mu sekretär Ruth Campbell on kannatlikkuse, püüdlikkuse ja usaldusväärsuse musternäide.

Kathy ja Jerry Price laenasid nii lahkelt oma *lap-top*'i, kui mu enda oma kruiisilaeval Indias otsad andis. Tõepoolest ma ei tea, mis oleksin ilma nendeta teinud.

Armastatud Richard, kellest on mu kirjutajakarjääri ajal saanud suure kannatlikkuse kehastus. Tä alitine toetus, mu veidrate tööpäevade ja veel veidramate

murede mõistmine. Ta armastab mind nii jäägitult, et see on kõigile nähtav.

ASJA liikmed Alex, Fran, Carey, Maxine, Charlene ja paljud teised, kes mind julgustasid ja mulle nii vajalikku informatsiooni andsid.

Sõbravõrgustik, kes te kõik mind toetasite, ergutasite ja naerutasite, kui seda nii väga vajasin (enam-vähem tähestiku järjekorras): Isadora Alman, Maggie ja Eddie Bialack (ning nende tütar, minu ristitütar Amanda), Bonnie Booth (kelle seitsmeaastane Helia joonistab mulle imetoredaid pilte), Victoria Bryan ja Carrie Williams, Ron Creager, David Groves, Larry Kern, Deni Loubert, Sylvia ja Glen McWilliams, Joan ja Bill Mueller, Ted ja Vera Pordage ja Riley Smith. (Luban, et kutsun kõiki tassile teele *Beverly's Vintage Tea Leaf*'i või lantšile *Cindy's The Coffee Cup*'is.)

Ning iial ei unusta ma neid, kes andsid mulle lähte – loomulikult mu ema ja isa; mu esimesed kirjastajad Al Saunders ning Jeremy Tarcher; Jean Marie Stine, kes valgustas mind toimetajate asjus, ning parimatest parim kaasautor – taas Riley K. Smith. Need inimesed on teinud võimatuna tundunud unistuse täitumise mulle nii lihtsaks.

Palju tänu teile kõigile! Te olete mu elu õnnistus, ma armastan teid.

Sissejuhatus. Miks just naine? Missugused otsused?

Järgne oma unistustele... Astu üks samm korraga, ära peatu, lihtsalt jätka ronimist.

AMANDA BRADLEY

Me seisame uue aastatuhande lävel. Naised on praegu haritumad, majanduslikult kindlustatumad ja oma elu korraldamisel iseseisvamad, kui seda olid nende emad ja vanaemad. Loomulikult on nad tragid naised, kes julgevad otsustada. Paljud neist on üksikemad, firmajuhid või spetsialistid, kes on meedia kaudu kõigega kursis. Miks peaks neile veel vaja olema raamatut otsuste tegemisest?

Psühhoterapeuditöös, õpetades, loenguid pidades ning oma peret ja sõpru jälgides olen aastate jooksul näinud mõlema soo esindajate heitlusi otsuste langetamisel. Isegi haritud ja teadjad mehed-naised

kõhklevad sageli, kui peavad tegema nii kaugele ulatuva mõjuga kui ka hetkeotsuseid.

Palju on kirjutatud meeste pingetest, mis viivad stressi, läbipõlemise, südameinfarkti ning teiste füüsiliste ja emotsionaalsete hädadeni. Hoopis vähem on kirjutatud sellest, kui raske võib olla otsuseid teha tänapäeva naisel.

Uue tehnoloogia ja mugavuste ajastul on elutempo kiirem kui eelmistel põlvkondadel ning ka keerukam kui meie vanavanematel või isegi vanematel. Näiteks, põlvkond tagasi abiellus enamik naisi noorelt ning jäi varsti koduseks. Nüüdisaja tõekspidamised ja meditsiini edusammud võimaldavad naisel soetada terveid lapsi ka vanemas eas. Sellepärast vaevab tänapäeva naisi musttuhat küsimust: kas ma peaksin laste saamisega ootama ja karjäärile keskenduma? kui aga otsustan laste kasuks – kas loobuda tööst, et nende eest hoolitseda?

Praegu valitseb abieludes suurem võrdsus kui varem – otsused laste kasvatamisel, hariduse andmisel ja rahaasjus võetakse vastu ühiselt. (Kuidas kaitsta oma lapsi telest, filmidest ja internetist tulvava vägivalla ja alaealistele sobimatu info eest?) Vallalised lasteta naised on vastamisi valikutega, millega nende vanaemad ja emad kokku ei puutunud. (Kas jään mugavale, kuid igavale tööle või riskin alustada omaenda äriga?)

Paljud säärased otsused oleksid olnud kolmkümmend aastat tagasi mõeldamatud. Nagu kõik muud vajalikud

otsused, mida teeme mis tahes elualal (kodu, töö, perekond, sõbrad, meelelahutus, kool).

Vabadus, mida me erinevalt mineviku naistest naudime, paneb meile ka suurema vastutuse. Pole tähtis, kui kompetentne ja haritud ning edukas naine on – ta ei tunne end enne kindlana, kui on teinud enese jaoks selle ainuõige otsuse. Paljud mu loengutel ja seminaridel käinud naised ning mu erakabineti kliendid räägivad ikka ja jälle, millises pinges nad on, kui peavad otsustama. Nad kardavad, sest nad ei taha eksida, ning õigusega.

Äsja kooli lõpetanud väikese elukogemusega noortel naistel lasuvad liiga suured ootused – et nad on supernaised ja võimelised kohe siin maailmas läbi lööma. Nad tunnevad, et peavad olema nutikad arvuti- ja interneti-kasutajad, kompetentsed oma uues ametis ja enesekindlad kõigis otsustes.

Meie aja üha individualistlikumaks muutunud ühiskonnas võib naine olla üksikemana perekonnapea; ta võib olla haaratud seni meeste pärusmaaks peetud ärikarjäärist; naine võib kolida elama kaugele oma isakodust ja lapsepõlvesõpradest. Sellised naised jäävad aga ilma veidi vanamoelisest, kuid vajalikust pere nõuandvast toest.

Pealegi muutub tehnoloogia nii kiiresti ning ootused ja vajadused on eelmiste põlvkondade omadest nii erinevad, et nõuanded, kui me neid üldse kuulame, võivad olla üsna tähtsusetud praeguses postmodernses elus.

Näiteks, karjääri tegev naine ei saa kasutada seda kogemust, mida võivad pakkuda ta ema, tädi või mõni teine vanem naine, kes ei pidanud töötama. Nad olid lihtsalt kodused. Karjääri teinud mehed võivad anda küll nõu, kuid nad ei taipa asja tuuma, sest neil on mehe kogemus. Mees ei suuda hinnata naise suurt rolli perekonnas ning suhetes. Madalamast sotsiaalsest kihist naised, kes on vaeva näinud, et kõrgharidust saada, võivad aga tunda saada sugulaste ja lapsepõlvesõprade vaenulikku suhtumist: "Sa arvad, et oled parem kui meie!"

Sageli ei tee naised mõjusaid otsuseid sellepärast, et nad ei teadvusta endale otsustamise vajalikkust. Noored naised, kes on hõivatud igapäevamurede lahendamisega, võivad kergesti unustada tuleviku kavandamise. Naistel, kes on üles kasvanud perekonnas, kus ootused tütar-lapse suhtes olid võib-olla veidi vanamoelised, ei ole küllalt vilumust kindlameelselt ning oskuslikult elu planeerida. Nad lasevad end elul kaasa vedada, kuni saabub kriis. Siis aga võib olla juba liiga hilja probleeme lahendada.

Sa ei pruugi kõike seda uskuda. Kuni kolmekümnenda eluaastani ei ole võib-olla veel oluline täpselt teada, kus sa tulevikus elama hakkad, kas käid tööl või mitte ja kui kindlustatult sa elad. Siis aga võid hakata kahtlema oma kunagistes otsustes, mis ehk ei ole olnud küllalt teadlikud ja mõjusad selleks, et kõiki oma võimalusi ära kasutada.

KULTUURITAUST

Sa pole ainus naine, kes on segaduses või tunneb end ebakindlalt juba tehtud või tehtavate otsuste pärast. Sageli ei kiideta heaks, kui naisel on otsustusjõudu. Sellised daamid nagu Oprah Winfrey, Barbra Streisand ja USA esimene leedi Hillary Rodham Clinton pole leppinud oma tavarolliga kas *talk-show* juhi, näitleja või abikaasana ning saavad tunda karmi kriitikat, sest nad on teinud tarku äri- ja poliitilisi otsuseid. Selles ongi asja tuum. Naine, kes on astunud üle tavalise rollipiiri, ärgu oodaku üldist mõistmist. Olenemata sellest, kas arvestad ülal toodud ohuga või mitte, on siiski kasulik teada valitsevat suhtumist, et õppida, **kuidas** teha mõjusaid otsuseid.

Suhtumis- ja kultuuritaust võivad põhjustada kolm pidurdavat asjaolu.

1. Kogemuse puudumine.

Enesekindlus tuleb teadmiste ja kogemustega. Ära lase end heidutada, kui pead vastu võtma mõne tähtsa või ootamatu otsuse ja tunned, et pole selleks valmis. Kõik võib veelgi raskem tunduda siis, kui sul pole tarku sõpru või sugulasi, kellega probleemide üle arutleda ja vaielda. Kui arvad, et naised polegi võimelised otsusekindlalt ja ratsionaalselt mõtlema, võibki sul nappida õigete otsuste tegemiseks vajalikku teavet, ka sinu enese kohta.

Säärase eluvaatega naistele on vastumeelne isegi võimalus, et nad on hea ostustusvõime ja selge mõtle-

misega. Oma tõrjuvat hoiakut õigustavad nad väitega, et tegu on külmuse ja tundetusega. Kui sa aga ei suuda end kõrvalt vaadata, siis sa ei näe või sa ei tunnista oma tõelist suutlikkust ja tugevust ning sul võib tekkida raskusi tõelisuse ja oma soovide eristamisega.

Langetatud otsused ei pruugi sulle sobida või käivad lihtsalt üle võimete – see kõik võibki põhjustada läbikukkumise. Kogemused näitavad: kui sa ei võta omaks tõika, et otsustamine tähendab katsetamist ja vigadest õppimist, siis süvenebki sinus veendumus, et sa ei suuda otsustada.

2. Kui tunded on tähtsamad kui otsused.

Nüüdisühiskonnal on kasutada psühhoteraapia sajaaastane pärand. Selle mõju julgustab praegust põlvkonda kõrgelt hindama emotsionaalset mõtlemist ja julgustab suhtlema. Pannes rõhku sellele, mida tunned, võib jõuda selgete otsusteni. Kuid on võimalik ka takerduda. Eriti kui tunned end abituna. Sind painab vallandamishirm, sa kardad, et sul kulub aastaid, kuni end üles töötad ja paremaks saad. Isegi psühhoterapeut võib pöörata liiga palju tähelepanu su tunnetele ja sa ei omandagi enesekindluse saavutamiseks tarvilikke vilumusi.

Loomulikult on tunded tähtsad ja neid ei tohi eirata, ent tarku otsuseid aitab teha oskus tunded tagaplaanile jätta ning selgelt ja ratsionaalselt mõelda. Mis sest, et sageli tuleb minna isegi vastuollu sellega, mis **tundub** hea.

Tihti kritiseeritakse mehi, et nad on liiga tundetud ja

loogilised, kuid enamasti teevad nad häid otsuseid. Tunnete ja ratsionaalsete otsuste vahel on võimalik ning isegi soovitav leida tasakaal.

3. Kui oled intuitiivne, mitte otsustav.

Isegi tänapäeval peetakse naist ikka veel kodu ja soojuse hoidjaks ning kultuuri edasikandjaks.

Meid on õpetatud austama oma tundeid ja teisi parema ajupoolkera intuitiivseid ja emotsionaalseid protsesse, ent mitte hoidma neid tasakaalus soliidse, vasaku ajupoolkera ratsionaalse mõtlemise protsessiga. Kuigi intuitsioon ja emotsioonid võivad anda su elule sügavust, ei sobi need eriti kokku oskustega, mida vajad tarkade ja kaugele ulatuva mõjuga otsuste langetamisel.

Kõigil suurtel mõtlejatel on aimdusi ja mõttesähvatusi, kuid tähtsad otsused tehakse alles siis, kui kõik need aimdused on hoolikalt kontrollitud.

"Kui meie kired on hästi treenitud, siis on neil elutarkust; nad saadavad meie mõtlemist, hinnanguid ning üleelamisi. Ent kired võivad kergesti eksida, ja teha seda liiga sageli," kirjutab dr Daniel Goleman oma menuraamatus *Emotional Intelligence.*

Täiesti võimalik ning isegi hea on olla ühtaegu otsustav ja intuitiivne, ratsionaalne ja emotsionaalne. Naisel, kes õpib arendama endas neid oskusi, on hindamatu abivahend loominguliseks ja edukaks eluks. Enamik naisi on kogu elu arendanud oma emotsionaalsust. Nüüd on aeg koondada tähelepanu ratsionaalsele otsustusvõimele.

Viimsi Raamatukogu

KUIDAS TEISTE NAISTE KOGEMUSTEST KASU SAADA

Vanemast peast sõltub sinu elu kvaliteet paljuski otsustest, mida sa praegu teed. Kuid sul pole vaja hakata jalgratast leiutama. Teiste, sinuga sama rada käinud naiste kogemused võivad osutuda väga kasulikuks. See raamat annabki võimaluse heita pilk teiste naiste ellu, näha enne neljakümnedat eluaastat tehtud häid ja halbu otsuseid ning nende tagajärgi. Nende naiste kogemuste põhjal sündiski "Kümme tarka otsust" sellest, mida võid ja saad teha, et sinu elu oleks armastusküllane; et sul oleks palju kasulikke sidemeid ning kindel suund ainelise heaolu poole.

TIPPKÜMME: HEAD OTSUSED JA VÕIME NEID LANGETADA

Vaata enese ümber. Osa sinu sõpru ja kolleege elab õnnelikult. Nad on majanduslikult suhteliselt kindlustatud, neil on head sõbrad ning paljutõotav tulevik. Nad on oma eluga rahul, vähemalt suurem osa neist. Teised näivad rabelevat. Nad võtavad sageli enda kanda korraga liiga palju kohustusi ning paratamatult varisevad nende all nii emotsionaalselt kui ka füüsiliselt kokku. Eesmärk võib olla küll kütkestav, kuid selle saavutamine pole võimetekohane või ei anna pikaajalist majanduslikku ja hingelist kindlust.

Kas selline erinevus on vaid juhus? Kas tõesti on ühtedel rohkem eeliseid kui teistel? On edukad õnnelikumad kui keskpärased? Kõiki neid naisi jälgides täheldad, et mõned eriti raske algusega naised on elus hästi toime tulnud, mõni "õnneliku" päritoluga naine on aga päris saamatu.

Millest selline erinevus? Miks mõned naised näivad elavat sellist elu, mida nad tahavad, hoolimata ebaõnnest, mis elu neile jagab, samal ajal kui teised näivad tegevat vea vea järel, kuigi püüavad nii väga? Missugused on sinu elu järgmised aastakümned? Kas sa tead, mida tahad ning kuidas soovitu saavutad?

Tänapäeva naistel on rohkem vabadust, võimalusi ja vastutust kui iial varem. Sa võid karjääri teha, olla üksikema, elada kaugel oma sugulastest, omastest ja lapsepõlvesõpradest. Ja ometi, just selles vabaduses võid tunda, et oled rohkem üksik, masendatud ning võõrandunud kui naised minevikus.

Kuna meie põlvkonna naised on hea haridusega, tehnikas taibukad ning poliitikateadlikud, muretsevad nad paratamatult kogu aeg oma karjääri pärast. Et sul on võimalus teha omi otsuseid, siis arvatavasti seetõttu tunned ka rohkem ärevust. Vabadusel on kaks palet: haritud naised on saavutanud kõik – nad on doktorid, poliitikud, astronaudid; noored ja kehvemate eeldustega naised on jäetud omapäi ja toetuseta. Kaks põlvkonda tagasi oli enesekindel naine haruldane nähtus, lausa kummaline juhtum. Tänapäeval sõltub sinu elu kvaliteet ainuüksi otsuste tegemise vilumusest.

Psühhoterapeudina olen jälginud kaheksateist- kuni

neljakümneaastasi naisi, kes õpivad oskusi, mida nüüdiselu nõuab. Olen näinud nii imelisi kui ka kohutavaid otsuseid, mida nad on tegema pidanud. Kõige selle juures õppisin üht: kui sinu elus mängivad mingit rolli õnn või head/halvad asjaolud, siis on äärmiselt oluline, kuidas juhusele või asjaoludele reageerid, mida ja kuidas otsustad. Neist otsustest võib saada sinu edaspidise edu alus.

Tähtsam kui õnnelik või muretu lapsepõlv (kes poleks näinud rikaste ja kuulsate täiesti hukas lapsi) ja veelgi tähtsam kui õnnelik juhus (kõik oleme näinud inimesi, kel pole õnnestunud haljale oksale jõuda) on võime teha tarku ja realistlikke otsustusi. Isegi väga heade eelduste ja haridusega inimestel võib elu untsu minna. Ainult õiged otsused aitavad ületada suuredki takistused ning annavad otsustava tõuke edasi minna.

NAISTE LOOD

Selles raamatus käsitleme 25–39aastaste naiste lugusid ja otsuseid.

Jodie (36) osales keskkoolis koolifirmade tegevuses, ja edukalt. Tema firma, kes toimetas restoranilõunaid koju, edenes hästi ning Jodie'st sai oma kandi noorim eraettevõtja. Ent äri edukus ning tööliste ja rahaasjadega tegelemine nõudis palju vaeva.

"Millal hakkab elu mulle taas rõõmu pakkuma?" tahab Jodie teada. "Mul pole aega ei sõprade ega lõbustuste jaoks. Kõik mu sõbrad läksid edasi kolledžisse ja elavad nüüd suurepäraselt. Loomulikult õppisid nad hoolsalt ning pärast lõpetamist leidsid kõik töökoha, aga kellegi tööpäevad pole nii pikad kui minu omad. Üksiküritajal pole kunagi ühtki vaba päeva – ei mingit puhkust, püha ega vaba nädalalõppu. Muudkui mõtled ärimuredele. Mulle meeldib edukas olla, olen isegi veidi tuntuks saanud; see kõik on meeldiv, ent ei asenda tõelist elu."

Millise otsuse peab Jodie tegema, et oma elu jälle korda seada?

Kim (24) on kogu elu järginud oma sisserännanud perekonna rangeid reegleid. Need aitasid tal edukalt kolledži lõpetada. Nüüd aga ta kahtleb, kas see, mida lähedsed tema jaoks õigeks peavad, on ikka see, mida ta ise tõeliselt tahab. Kui ta täidaks perekonna soove, ootaks teda ees veel palju kurnavaid aastaid meditsiiniõpinguid. Kim kardab, et ühel päeval on ta õnnetu ja teeb tööd, mis talle ei meeldi.

"Pereliikmed on minu heaks palju ohverdanud ning ma armastan neid. Tahan, et nad oleksid minu üle uhked – ma ei taha neid alt vedada. Olen nende armastuse ja toetuse eest väga tänulik, aga kardan, et arstikutse on minu jaoks liiga raske. Mis siis, kui saan kooli sisse, aga ei tule toime? Mis saab siis, kui meditsiin ei meeldi mulle sel määral, et terve elu arstina töötada? Mis sorti karjäär meditsiini vallas oleks minule sobiv? Mu perekond on meeldiv ja armastav, ent väga vanamoeline. Nad ei tea peaaegu üldse, mida kõike arstiks saamine nõuab.

Ma ei saa neile isegi oma kahtlustest rääkida, sest nad ei saaks aru. Ma lihtsalt ei tea, mida teha."

Kuidas panna Kim mõtlema iseendale ning tegema omi otsuseid?

Kisha (26) oli vaesest perest pärit tõrges teismeline. Kuueteistkümneselt sai temast üksikema, kaheksateistkümneselt sündis teine laps. Siis aga muutis Kisha oma tõekspidamisi. Tänu emade heaolu programmis osalemisele pääses ta ametikooli. Nüüd on tal arvutioskuste tunnistus ja vägagi hea töö. Ta on uhke oma saavutuste üle, kuid pole kindel, missugune otsus oleks talle enesele ja lastele see kõige õigem. Kisha pingutab väga, et hoida töökohta, hoolitseda laste eest ja luua neile kõigile head elutingimused. Ent ta näeb ka arvutimaailma kiiret arengut ning pole kindel, kas suudab ajaga kaasas käia.

"Ma olen enese üle uhke," ütleb Kisha. "Olen läbinud pika tee sealt, kus üles kasvasin. Nüüd aga: mida rohkem ma õpin, seda paremini taipan, kui palju ma ei tea. Mind kasvatati suure armastusega, kuid mind ei õhutatud koolis käima ja uut õppima. Ma ei taha oma lapsi samamoodi kasvatada – tahan, et nad õpiksid ja areneksid. Kuidas peaksin neid suunama? Vahel tunnen end siin ilmas nii üksikuna, nagu tundsin end kunagi üksikemana. Ja ma kahtlen, kas teen ikka oma töö suhtes õigeid otsustusi. Kelle käest nõu küsida?"

Millist abi vajab Kisha otsuste tegemisel, et ta elu õigesse suunda läheks?

Marie (31) armastab muusikat, eriti ooperit. Pärast

muusikuks õppimist proovis ta lauljakarjääri, ent leidis siis, et see võtab rõõmu, mida muusika talle pakub. Marie õpetab nüüd keskkoolis muusikat, tema suved on vabad. Talle meeldib reisida, kuulata ja näha oma lemmikoopereid ja -lauljaid kuulsates Euroopa teatrites. Marie aga muretseb, et kogu ta elu on koondunud hobi ümber ning kunagi hiljem ta võib-olla kahetseb, et pole rajanud endale kindlat kodu.

"Mulle meeldib mu praegune elu: nii mõnus on õpetada keskkooliõpilasi muusikat armastama. Ma ei suuda kujutada elu ooperita ja Euroopa-reisideta. Näha-kuulda imelisi lauljaid sellistes kuulsates ooperimajades nagu Pariisi *Grand Opéra* ja Milano *La Scala* ning muusikafestivalid on mulle ülim nauding. Tahaksin kohata kedagi, kes jagaks mu ooperikirge, kuid ma ei tea, kas tahan kunagi endale perekonda luua. Kõik ütlevad, et ma kahetsen, kui ma seda ei tee. Mulle aga näib, et nendel naistel, keda ma tean, on oma lastega palju probleeme. Kuid mis saab siis, kui ilmneb, et teiste laste õpetamisest jääb ikkagi väheseks?"

Missuguse otsuse peaks Marie tegema, et see rahuldaks teda ka tulevikus?

Megan (34) on alati tahtnud lapsi, kuid andeka tudengina lükkas ta mõtet abielust ning perekonnast pidevalt edasi, et saada enne kätte juurakraad. Nüüd töötab ta suures õigusfirmas. See on julgustanud teda elukaaslast otsima, ent Megan teab, et siis jääks töö tagaplaanile. Ja veel muretseb ta selle pärast, kui ta äkki lapse saab.

"Enamik noori juriste annaksid kõik, et saavutada seda, mis minul on. Aga asjal on ka teine pool. Ma tean, et mu äripartnerid igatsevad alati andekaid noori, surumaks neile kaela ületunde ning nii muuta töö kogu elu sisuks. Praegu on kõik okei, aga ma ei oska öelda, kas mul jääb kunagi aega abieluks või, veelgi kahtlasem, hea ema olla. Ma tean, et prestiižika õigusfirma osanikuna oleks mul palju raha ja ka võimalusi. Aga kas on õige selle nimel loobuda abielust ja oma perekonnast, mida igatsen?"

Millise otsuse peaks Megan tegema? Kas tema jaoks on õige ema-olek või äripartnerlus?

Rita (31) abiellus kohe pärast keskkooli ning tal on kaks last. Tema abikaasa Ron on edukas kindlustusagent. Kui lapsed koolis käima hakkasid, otsustas Rita tööle minna. Osaliselt sellepärast, et end proovile panna, kuid ka selleks, et teenida lisaraha ja lapsed erakooli panna. Nüüd on ta stressis, masendunud ning mures, et ta ei ole küllalt hea ema.

"Ma tean, et paljud naised arvavad mul olevat ideaalse elu, ja paljus ongi," tõdeb Rita. "Ron on tore mees, meie abielu on õnnelik ja meil on vahva pereelu. Tunnen end süüdlasena, et ma ei ole ikka veel rahul. Aga niipea kui lapsed koolis käima hakkasid, tüdinesin kodus olemisest. Mul puudus stiimul. Mulle tähendab töö lõbu, vähemalt enamiku ajast. Mulle meeldib inimestega koos olla, tehtu eest tunnustust pälvida, ning lisarahagi kulub marjaks ära. Aga olen kuulnud, et väga tähtis on kogu

aeg lastega koos olla. Ega nüüd pea ometi lapsed minu õnne eest maksma? Kas ma tegin õigesti?"

Millised peaksid olema Rita eelistused?

Robin (37) on alati unistanud nõustajaametist. Ta jätkas õpinguid ja sai alkoholismiprobleemide nõustaja litsentsi. Ta töötab nõustamiskeskustes, kuid unistab tegutseda omaette. Robinile tundub, et kolledžis ei õpetatud midagi äritegevusest ja oma praksist looma.

"Ma tean piisavalt nõustamisest ning alkoholismist, üht-teist õppisin omaenese perekonnast. Selles olen ekspert. Koolis ei räägitud aga sõnagi sellest, kuidas alustada oma äri. Mul on mõned head ideed ravikeskuse loomiseks, aga millest peaksin alustama?"

Kuidas leiaks Robin vajaliku info?

Sharon (25). Tänu vanemate abile lõpetas ta hea kolledži ja sai juhtimisökonoomika magistri kraadi. Tööväljavaated aga ei ole nii head, kui ta lootis. Ta peab kolima teise linna, et saada hea töökoht, või leppima kodulinnas nigelama positsiooniga.

"Mulle on kodu, pere ja sõbrad väga tähtsad. Mul vedas, et sain käia kolledžis, ent selles väikeses linnas ei leia ma tõeliselt head töökohta. Kõik mu klassikaaslased on kolinud suurtesse linnadesse, kus on ka suuremad karjäärivõimalused. Mulle aga tundub, et ma ei tahaks elada kodust nii kaugel. Kas on see minust vale tahta koju jääda? Ma kardan, et ükskõik millise otsuse ka teen, rikub see kogu mu elu. Olen väga mures."

Kuidas peaks Robin otsustama?

Kõik need naised on silmitsi otsustamisega ning varem langetatud otsuste tulemustega. Need mõjutavad naiste tulevikku, edu ja õnne. Me jälgime neid lugusid läbi kogu raamatu ning vaatame, mis juhtub, kui peab tegema elutähtsaid otsuseid.

Tihti langetatakse otsuseid, mille tulemusi on raske parandada. Igaüks meist võib aga õppida targalt otsustama nagu need noored naised. See raamat näitab, kuidas seda teha.

MILLEST SEE RAAMAT ON

See ei ole tavaline naisteraamat kohtamistest ja suurepärase mehega abiellumisest, seksuaalprobleemide lahendamisest või edukast lastekasvatamisest. Selles raamatus näed, et kui teed enne neljakümnendat eluaastat mõned head otsused, võid tagada tulevikuks kindlustunde ja õnne ning võime kohaneda igas olukorras. Et saada edukaks, tuleb arvestada ka läbikukkumistega. Kui teed õiged otsused kiiresti, tõused taas jalgele. Oskus käituda vastavalt olukorrale sõltub alati otsustusvõimest. Nii võivad enne neljakümnendaid langetatud otsused muuta sinu järgnevad aastad edukamaks ja hilisemad kergemaks.

Väärtuslikud ideed ja vajalikud sammud, mida peaksid järgima õigete otsuste langetamisel, leiad esimesest peatükist "Õige otsuse jõud".

TÄIUSLIKKUS POLE VAJALIK

Mõned naised, kellest just lugesid, on hädas otsustamisega sellepärast, et nad kardavad eksida. Kui koondada liiga palju tähelepanu sellele, mis võib valesti minna, siis edasiminek takerdub. Loomulikult ei ole ükski otsus ideaalne, ja paljugi võib valesti minna. Elus tuleb ette ootamatuid käänakuid ja keerde ning kõigeks pole hüva nõu käepärast. Aga esimesest peatükist loedki, kui oluline on õppida ära tabama vajadust otsustatut ümber hinnata. Kõik need naised õppisid langetama otsuseid, mis muutsid nende elu. Seda suudad sinagi.

Kümme tarka otsust on aidanud paljusid. Järgnevates peatükkides tutvud kõigi kümnega ja õpid neid oskuslikult rakendama, nii nagu tegid seda teised.

NAISE KÜMME TARKA OTSUST ENNE NELJAKÜMNENDAT

1. **Otsus teha teha tarku valikuid.**
2. **Otsus lahendada vanad probleemid.**
3. **Otsus seada realistlikke sihte ja määratleda eelistusi.**
4. **Otsus tuua esile endast parim.**
5. **Otsus saada vajalik haridus ja väljaõpe.**
6. **Otsus olla mõjus suhtleja.**
7. **Otsus jätkata õpinguid.**
8. **Otsus luua isiklikke ja töösuhteid.**
9. **Otsus saavutada majanduslik kindlustatus.**
10. **Otsus hoida töö ja mäng tasakaalus.**

See raamat pakub praktilisi nõuandeid, miks need otsused on nii tähtsad, kuidas nad toimivad ja kuidas neid teha, võttes arvesse majandusolukorda ja tööturgu. Igas peatükis jälgime otsuste langetamise kulgu, kasutades näiteid varem nimetatud noorte naiste elust. Sa loed, kuidas teha või mitte teha neid mõjutanud otsuseid; kuidas nad probleemile lähenesid ja mida nad lõpuks otsustasid ette võtta. Sa saad teada sedagi, miks iga otsus on eduks nii oluline; leiad infot ja lihtsaid näpunäited, mis aitavad sul otsust olukordadega kohandada. Kõik need otsused aitavad sul leida lihtsa ja tõhusa tee ainelise kindlustatuseni ka keerulises majandusolukorras. Sa õpid valima teerada, mis on õige just sinule.

Selles raamatus jagan kogemusi, mis elatud aastad

ja töö on mulle õpetanud. Pakun infot, mida nõustamine on mulle andnud ja mida enamik naisi vajab. Kui oled õppinud otsuseid tegema ja neid ellu viima, siis tean, et varsti tunned nende mõju oma elule.

KUI OLED ÜLE NELJAKÜMNE

Kui rääkisin naistele, millest selles raamatus kirjutan, ütlesid neljakümnesed ja vanemad sageli nii: "Minu jaoks on juba liiga hilja." Ei ole liiga hilja. Need otsused toimivad igaühe puhul ja igas vanuses. Lihtsalt soovitav, optimaalne aeg elus on teha need otsused enne 40. eluaastat. Kunagi aga ei ole liiga hilja neid ellu viia. Kui oled nelikümmend või vanem, ka siis ära salga end maha.

1.

Õige otsuse jõud.
Otsus teha tarku valikuid

Sa ei saa valida, kuidas sa sured.
Või millal. Sa võid vaid otsustada,
kuidas sa elad. Praegu.

JOAN BAEZ

Tarku otsuseid ei tehta juhuslikult. Need tuginevad viiel põhiaspektil: eneseteadlikkusel, uurimisel, sobivusel, toetusel ja eneseväärikusel. Kui oled kindel, et sinu otsused põhinevad neil aspektidel ja sa oskad neid rakendada, on sul kergem hea ja halva vahel vahet teha.

ÕIGETE OTSUSTE VÕTI

Saladus, mis teeb sinust hea otsustaja, peitub teadmises, et sinu otsused on asjalikud, kuna tuginevad kindlatel põhimõtetel.

Läbi aegade on naises hinnatud eelkõige tema kaunidust ja kannatlikkust, mitte aga teda kui otsustajat. Meil lihtsalt pole piisavalt otsustamise kogemust.

Uurimused koolides on näidanud, et poisid kalduvad rohkem olema sõltumatud ja asjalikud, tüdrukud seevastu on koostöövalmimad, tahavad abistada ja kellelegi kuuluda. Seega: poisid töötavad meelsamini omaette, teevad omi otsuseid, tüdrukutele aga meeldib rühmatöö ja nad püüavad jõuda ühisele arvamusele. Palju vaieldakse selle üle, missugused neist loomujoontest sõltuvad geenidest ja missugused sotsiaalsest keskkonnast; mõned inimesed aga ei nõustu sellega, et sellised erinevused üldse olemas on.

ÕIGE OTSUSE VIIS PÕHIASPEKTI

Õppides tundma õigete otsuste viit põhiaspekti, arendad oma võimeid, mis omakorda tõstavad su enesehinnangut. Kui sul on raske otsust langetada või määratleda, milline otsus just see kõige õigem on, siis ka sellised sisevõitlused suurendavad su iseteadvust.

Esimene aspekt: eneseteadlikkus

Kõik head otsused peavad tuginema nii iseenda kui ka faktide ning asjaolude tundmisele. See, milline sa oled,

avaldab sinu lõplikele otsustele tõenäoliselt rohkem mõju kui ükski teine faktor. Üks ja seesama otsus, mis võib olla teisele hea, võib olla sinule halb.

Enda tundmaõppimiseks on palju viise. Näiteks, sa tead, mis sulle meeldib, mis mitte; kui mugavalt või ebamugavalt end eri olukordades tunned; kas oled introvert või ekstravert. Enamik meist ei pööra endale tähelepanu, kuna meil on kiire, oleme stressis või meie tähelepanu on suunatud millelegi muule. Ometi aitavad sageli just need isiksuse tundmatud omadused meil teha mõistlikke otsuseid, või hoopis takistavad meid.

Näiteks viha varjamine võib viia sind viha tekitanud faktide eiramiseni. Nii aga ei saa teha kõiki asjaolusid arvestavaid täpseid otsuseid.

*Näiteks oli **Rita** abikaasa Roni peale väga vihane, sest too ei tahtnud leppida muudatustega, mida Rita tahtis teha, kui hakkas taas tööl käima. Järelikult ei olnud Rita oma otsust selgelt väljendanud ja põhjalikult mehega arutanud. Kodusolemisest tekkinud rahutusest ülesaamiseks haaras ta kinni esimesest võimalusest, kuid varsti polnud enam kindel, kas ta tegi ikka õige otsuse. Tüli Roniga lisas kartust asju muuta ning takistas Ritat võtta nii vajalikku aega, et kõige üle järele mõelda. Nüüd ta mõistab, et kiirustamine oli viga. Roni vastuseis tegi Rita vihaseks ja see viha ei laskinud tal rahulikult erinevaid võimalusi uurida. Näiteks oleks ta*

võinud mõnda aega töötada tähtajaliselt, et vaadata, kuidas töölkäimine mõjutab pereelu.

Rita värske töökogemus jutustas talle palju temast enesest. Nüüd ta teab, et talle meeldib ta töö; et ta oskab hinnata suhtlust töökaaslastega; et perekond tähendab talle väga palju. "Ma armastan oma tööd ja perekonda. See, et tegelikkus on minu ettekujutusest nii erinev, tuli mulle täieliku üllatusena. Mulle on väga tähtis, et peale naise- ja emarolli leiaksid tunnustust ka minu muud oskused. Karjäärinaisena tunnen end isiksusena, kes ise otsustab ja eksib ning saab mingi kindla tulemuse. Naise ja emana meeldib mulle olla see, kes teeb pereelu laabuvaks, ning seetõttu on abikaasa ja lapsed mulle väga lähedased. Mulle tundub, nagu oleks minus kaks poolt, mis mõlemad ihkavad tunnustust: üks tahab kuuluda teistele, teine tahab olla tunnustatud isiksusena. Mõnikord need kaks poolt võitlevad teineteisega."

Kui tead võimalikult täpselt, mida tahad, millised on sinu tugevad ja nõrgad küljed, anded ja võimed, ning kui kontrollid oma otsuste sobivust sulle, siis aitab see sul teha otsuseid, mis muudavad elu õnnelikumaks.

PEA PÄEVIKUT

Et end paremini tundma õppida, soovitan pidada päevikut. Sinna saad üles tähendada kõik oma tunded ja mõtted elust. Päevik pakub võimaluse vaadata ennast ja oma elu nii, nagu jälgiksid filmitegelast. Sa saad hinnata tema (sinu) tugevust ja nõrkusi. Ka maksab sul küsida sõprade ja pereliikmete tähelepanekuid sinu iseloomujoonte ja omaduste kohta. Vali sellised inimesed, kes suhtuvad sinusse hästi, kuna sa ei taha kuulda palju kriitilisi märkusi, vaid ausaid ja heasoovlikke tähelepanekuid.

***Megan** oli kahevahel, kas muretseda lapsi või jätkata juristikarjääri. Ta küsis ka sõprade arvamust. Enamik leidis: kuna ta saab suurepäraselt hakkama võõraste lastega ning näib nende keskel õnnelik, siis võib-olla peaks ta siiski kaalutlema emaks saamist või siis püüdma mingil moel ühendada emadust ja karjääri. Mõned Megani sugulased aga arvasid, et ta on alati tahtnud olla edukas ning juura näib talle sobivat, ega soovitanud tal karjäärist täielikult loobuda.*

Megan hakkas oma mõtteid ja tundeid päevikusse kirjutama, tegi märkeid pereliikmete ja sõprade arvamustest ning vaidles nendega oma päevikumõtisklustes. Ta kirjutas üles kõik oma tunded, poolt ja vastu. Seda tehes muutusid mõtted selgemaks; ta sai neist paremini aru, sest võis neid kirjalikult analüüsida. Selline kirjutamine oli väga salajane ja turvaline viis

nii-öelda valjusti mõelda. See rahustas ja võimaldas kainet kaalumist.

"Muidu tekkis mul vahepeal tunne, et kõik peas keerlevad mõtted kaovad enne, kui taipan, mida need tähendavad. Päevikupidamine on aidanud rahuneda ja tõeliselt aru saada sellest, mida mõtlen. See oli mulle šokeeriv avastus, kui palju ma iseenesega kõige üle vaidlesin. Päevikus olid kirjas minu vastused küsimustele, mida peaksin tegema; minu arvamused sellest, mida kõik teised soovitasid. See kõik ajas segadusse. Üleskirjutamine aitas mul sõeluda välja oma tegelikud mõtted ja korrastas sisemist segadust. Üllatusin, kui taipasin, et kõik mu mõtted polegi omavahel vastuolus."

Lõpuks otsustas Megan, et mõlemad seisukohad on õiged ja et tal tuleb leida viis, kuidas olla nii ema kui ka jurist. Ainult siis oleks ta õnnelik. Megan otsustas keskenduda perekonnaõigusele ning eestkostejuhtumitele, et siis, kui ta peaks kunagi rasedaks jääma, töötada osalise tööajaga.

Mõnikord on otsus midagi teha lähedane sellele, mida sa juba teed, ent lihtsalt tundub kuidagi vale või ebaoluline. Nii juhtub siis, kui sind on liiga palju ja tormakalt "aidatud". Teised arvavad täpselt teadvat, mis on sulle parim, ning sa arvestad sellega. Siis võib olla väga keeruline tabada sinu enda tegelikku arvamust.

Kim *austab väga oma peret ja tavasid. Vanemad soovisid, et temast tuleks arst. Kim tegigi kõik, et saada diplom. Ent nüüd, mil teda ootavad ees aastaid kestev ränk töö ja täiendavad õpingud, on Kim hakanud kahtlema, kas meditsiin on ikka tema jaoks see õige ala. Ta läks nõustaja juurde, et saada oma tundmistes selgust ja siis otsustada. Peaaegu kohe keskendus tohter Kimi arvamusele asjast ning esimest korda õppis Kim väärtustama omaenese seisukohti.*

"Tänu temale jõudsin järeldusele, et ma ei ole kunagi end tundnud täiskasvanuna, kes vastustab oma elu eest ise," tunnistab Kim praegu. "Nüüd õppisin hindama oma arvamust ja usaldama oma võimet teha õigeid otsuseid ning jätma kõigi teiste arvamused tagaplaanile. Ma võin teistelt õppida, kuid ma ei pea laskma neil enda eest otsustada."

Suurenenud iseteadlikkus avas Kimi silmad. Ta taipas, kui väga ta tahab maailmas head teha ning kui tähtis on sealjuures tema enda osa inimeste abistamisel. Ta jõudis järeldusele, et kirurgi- või kiirabitöö on talle liiga raske ja ebameeldiv. Talle meeldivad lapsed ja pered. Praeguseks on Kim edukalt alustanud, et saada laste- ja perearstiks. Ta tahab tegelda eelkõige ennetava meditsiini ja väikelaste hooldusega, mitte raskete haiguste ja kirurgiliste protseduuridega. Kim on kindel: see oli tema enda otsus, millele lisandub veel rõõm, et see teeb ka tema pere õnnelikuks.

Nagu Kimi puhul, võivad ka sinu õiget otsust ähmastada vanemate, abikaasa, parima sõbra või kolleegi tahtmised. Sa pead neist inimestest lugu ega taha neile meelehärmi valmistada. Nii aga on raske selgelt mõelda ja oma soovi välja selgitada. Kui Kim poleks mässama hakanud ja nõustunuks oma vanemate tahtmistega, oleks ta võinud teha vale otsuse.

A-PLAAN JA B-PLAAN

Mõnikord tuleb teha mitu üheaegset otsust. Selleks on vaja nii A- kui ka B-plaani. See on eriti kasulik juhul, kui sinu esialgne plaan toob kaasa palju segadust ning riske.

*Andekas lauljatar **Marie** tunneb ennast piisavalt, et anduda muusikakirele, ent ta pole kindel, kas see kirg jääb kestma. Samuti ei tea ta, kui edukaks võib kujuneda lauljakarjäär. "Ma tunnen end küllaldaselt ja tean, et väga pingelises olukorras ei õnnestu mul midagi," selgitab Marie. "Lauljakarjääriga seotud suured ootused ja pinged võivad aga võtta mult kogu rõõmu muusikast. Mulle meeldib oma teadmistega teisi inspireerida ja tõeliselt erutav on õpetada noori inimesi väärtustama muusikamaagiat. Kui mul avaneks taas võimalus lauljana jätkata, prooviksin loomulikult seda, kuigi rohkem meeldiks mulle midagi kindlamat."*

Marie otsustas B-plaani kasuks – omandada õpetaja-

kutse. See annab talle kindla ja tasuva töö ning võimaldab rahuldada oma muusikakirge nüüd ja tulevikuski.

Nõustu faktidega

Sageli jääb sul lahenduse võti märkamata sellepärast, et sa ei pööranud piisavalt tähelepanu olukorra lihtsatele välistunnustele.

*"Ma olin oma hariduse nimel palju vaeva näinud ja ausalt ära teeninud hea palgaga suurepärase töö. Aga kui hakkasin ringi vaatama, pettusin rängalt: kõik paremad töökohad olid suurtes linnades, mitte kodu lähedal," kurdab **Sharon.** "Ma ei usu, et leian meie väikeses linnas tõeliselt head tööd, ent ma tahan siin elada, mitte mõnes suures võõras paigas. Ma pean tõsiselt mõtlema, mis on mulle kõige tähtsam."*

Järelemõtlemise ajal adus Sharon, kui väga ta armastab oma sõpru, peret ning kodupaiga mõnusat familiaarsust. Ja kohe muutus Sharoni suhtumine karjääri. Olgu töökoht nii hea kui tahes – kodust eemal on ta õnnetu. Pere ja sõprade lähedus on kõige tähtsam, selle nimel võib alustada ka madalamalt ametikohalt.

Iseseisvus annab sulle oskust ja jõudu tunnistada nii oma puudusi kui ka voorusi ja nendega ka arvestada. Tõsi küll, see võib mõnikord üsna valus olla.

***Jodie** on eraettevõtja, kojutoomisteenuse rajaja oma kodulinnas ja äri edukusest täielikus sõltuvuses. Firma müümine või laiendamine tähendaks lasta seda kellelgi teisel juhtida. Seda oleks Jodie'l raske üle elada. Samas tekiks tal võimalus tegelda millegi sobivamaga.*

"Nii raske on loobuda oma äri juhtimisest," tunnistab Jodie. "Kõik on olnud minu kontrolli all algusest peale. See oli minu mõte, kõik sai tehtud oma äranägemist mööda. Nüüd aga tundub, nagu valitseks see kõik mind. Tuli tunnistada, et firma on kasvanud nii suureks, et üksi ei suuda ma toime tulla. Seda on küll ränk tõdeda, aga kõik on üle pea kasvanud ega paku enam rahuldust. Ma ei oleks kunagi arvanud, et äri võib nii suureks paisuda, et ma ei suuda sellega enam toime tulla. Alles see pakkus mulle suurt rõõmu, nüüd aga tundub, et hakkan läbi põlema, teen isegi halbu otsuseid. Arvan, et on aeg tunnistada: ma vajan abi. Ja et seda saada, pean arvatavasti firma juhtimisest osaliselt loobuma."

Eneseteadlikkus on tõepoolest heade otsuste tegemise alus – seda näitavad ka nende naiste kogemused. Neljandas peatükis "Kes sind armastab?" uurime, kuidas täpsemalt nad seda aspekti suurte asjade otsustamisel rakendasid.

Teine aspekt: uurimine

Üldjuhul on uurimise tulemuseks õiged otsused. Kuigi eelaimdus, intuitsioon või sinu astroloogiline kaart

võivad anda sulle inspiratsiooni ja loomingulisi mõtteid, ei realiseeru need enne, kui oled selgeks teinud sobivad tõsiasjad. Siin pakutu pole ainus usaldatav teave aitamaks sul otsustada. Kõikjal sinu ümber on palju infot – raamatukogudes, rohkem kogenud inimestel, internetis, raamatutes. Oma klientidele, kes on elus takerdunud ega suuda otsustada, soovitan sageli uurimist. Minu arvates ollakse ebakindlad tihti sellepärast, et hea otsuse tegemiseks pole külladaselt informatsiooni. Kui tunned, et kõhkled, siis tõenäoliselt sul pole kindlat infot ning püüad otsust langetada intuitsiooni ja oletuste põhjal.

Näiteks oled karjäärinaine nagu **Megan** ja kaalud lapsesaamist. Loe raamatutest ja ajakirjadest töötava ema rõõmudest ja muredest, räägi teiste töötavate emadega. Selgita välja sinu firmas ja mõnes teises võimalikus töökohas kehtivad reeglid. Piisav info aitab sul emadust ja karjääri omavahel sobitada. Ehk avaneb selline võimalus, et saad rohkem kodus arvuti ja telefoniga töötada ning vähem aega kontoris olla. Küllap leiad ajalehtedest ja internetist palju vajalikku teavet. Ära loobu oma mõttest lihtsalt sellepärast, et see tundub võimatu. Uuri asja ja sa võid leida võimaluse," nagu Megangi, oma unelm teoks teha.

Tähtsad otsused, mis võivad muuta sinu karjääri, on seda väärt, et kulutada aega info kogumisele.

Kui hea tööpakkumine teise osariiki ***Sharonile*** *tõeks sai, uuris ta hoolega seda kanti, kuhu kolida – milline on hinnatase, seltsielu, ilm, koolikorraldus tema (tulevastele) lastele... Sharon uuris, et veenduda, kui raske on uues kohas elu alustada.*

"Mida rohkem ma ringi sõitsin ja teisi paiku vaatasin, seda selgemini kujutasin ette elu eemal kodulinnast ning seda õnnetumaks ma muutusin. See on väga hea töökoht. Kui see oleks siin, oleksin väga õnnelik. Et aga peaksin eemale kolima kõigest ja kõigist, mida või keda armastan, oleks sellel liiga kõrge hind. Konkreetne pakkumine pani mind kõike ümber hindama. Ma taipasin: parem alustan kodulinnas, kuigi see on vähem prestiižikas ja väiksema palgaga töökoht, ent mõne aastaga võin end üles töötada. See tähendab küll aeglast starti, kuid ma elan seal, kus mulle meeldib, ning ma ei pea alustama elu otsast peale. Mulle pole prestiiž nii tähtis kui armastatud inimesed ja kodu. Kui ma ei oleks püüdnud tutvuda teiste paikadega ega käinud tööintervjuudel, poleks ma kunagi teada saanud, mis on mulle kõige tähtsam."

Enne kui muuta elupaika, tuleks kindlasti seal ära käia ja uurida kõiki asjaolusid. Hea, kui õnnestub sõlmida sidemeid mõnes sotsiaalelu valdkonnas. Kaheksandas peatükis "On vaja tervet küla" vaatame, kuidas mõned naised seda teinud on.

Põhjalik uurimine võib säästa sind paljudest pettumustest – seepärast tee kindlaks, et sinu otsused põhinevad tõelisusel ja loovad võimaluse olla edukas.

Uurimuse komponendid

Peamised komponendid: a) sinu enese kogemus, b) teiste kogemused, mida tead, c) kättesaadav info. Kui kasutada neid kõiki kolme, siis valdad küllaldaselt infot, et teha arukas otsus.

Sinu enese kogemus

Pole paremat uurimust kui see, mida oled oma silmaga näinud, oma kõrvaga kuulnud ja oma kogemustest õppinud. Kogu infol pole aga mingit väärtust, kui sa seda ei kasuta. Stressis ja uute valikute elevuses võib kergesti oma kogemused unustada. Kuna otsustama pead sina, proovi luua selle otsusega seotud kogemustest kokkuvõte.

Näiteks **Sharon** toetus omaenese kogemustele. Ta teadis, kui tähtis on talle keskkond ja kui ebamugavalt ta end võõrastes paikades tunneb. See teadmine aitas otsustada kodulinna jääda.

Oma kogemuste teadvustamisel on sageli suureks abiks nimekiri sellest, mida tead ainevallast, ajast, kohast või isikutest, kes on sinu otsusega seotud. Paari päeva jooksul täienda seda loetelu, jaota siis poolt- ja vastuargumentideks ning räägi ustavatele sõpradele oma varasematest kogemustest.

Teiste kogemus

Kaalutleda midagi sellist, mida sa kunagi teinud pole, võib tunduda üsna hirmutav – justkui astuksid kaljule tundmatuse kuristiku äärel. Hirm võib su tunded halvata.

Kui 1980. aastal valmis mu esimene raamat, ei tundnud ma kedagi, kes oleks sel puhul võinud teha tele- ja raadiointervjuusid või korraldada reklaamiüritusi. Nii et minu esimene reaktsioon oli paanika. Mu kirjastaja palgatud ajakirjanik õpetas mulle, kuidas intervjueerida, lindistada tele- ja raadiousutlusi, ning hoolitses võimaluse eest teiste autoritega vestelda.

Korraga tundsin, et kuuldust ja õpitust on tuge. Rahunesin maha, tegin mõned esimesed intervjuud, ja hingasin kergemalt. Tänini leian, et loomeinimestega suhtlemine on kasulik – kuulun ka Ameerika ajakirjanike ja autorite ühingusse (ASJA). Seal saan kolleegidega kogemusi vahetada . Ka praegu, kaheksateist aastat ja kuus raamatut hiljem, on mul palju kirjarahvast sõpru, kellega infot vahetada.

Pole oluline, millise uue kogemusega sa silmitsi seisad – abielu, kolledž, mägironimine, elukohamuutus, poliitikasse minek või lapse sünd. Kui räägid inimestega, kes on samas olukorras olnud, õpid palju. Kui sa aga ei tea kedagi, kellel on sellised kogemused, siis aitab sind alljärgnev.

1. Palu tuttavaid tutvustada sind inimestele, kellel on vastavad kogemused.

2. Käi seminaridel ja loengutel ning loe vastava ala asjatundja raamatuid.
3. Loe elulugusid või arvamusi.
4. Külasta interneti jututubasid.
5. Käi vastava ala seltside ja ühingute üritustel.
6. Uuri ajalehti. Kui leiad sind huvitavat valdkonda käsitleva loo, helista reporterile või inimestele, kes on selles loos ära märgitud.

Kättesaadav informatsioon

Kui sa ei saa kogu vajalikku infot oma või teiste kogemustest, otsi seda alati raamatukogust, internetist või mõnest mittetulundusühingust. Tark on tunda kohalikku raamatukogu ja raamatukoguhoidjat: hea raamatukogutöötaja, ka väga väikeses kohalikus raamatukogus, võib sulle leida teavet kogu maailmast. Raamatukogu arhiivis säilitatakse väärtuslikke vanu ajalehti ja ajakirju, on ka videoid ja kassette.

Sinu väga teadja ja abivalmis raamatukoguhoidja oskab sind aidata ka sellise infoni, millest tema raamatukogu ei hooli. Ta juhatab kätte teabe organisatsioonide, muuseumide, arhiivide ja teiste raamatukogude kohta. Kui sinu kodukohas on mõni kõrgkool, kolledž või üldhariduskool, võib ka selle raamatukogu sulle abiks olla.

Kolmas aspekt: sobivus

Kui **Rita** lapsed olid veel väikesed, polnud tema arvates õige aeg karjäärile mõelda. Nüüd aga, mil lapsed juba

koolis käivad, on tal õige aeg oma elu muuta: õppida midagi sellist, mis võimaldaks pere kõrvalt töötada. See otsus poleks sobinud veel paar aastat tagasi – nüüd aga küll.

"Tollal oleksin olnud väga õnnetu, kui oleksin pidanud oma lastest eemal olema," muheleb Rita olnut meenutades. "Mul on vedanud, et mul on olnud võimalus valida. Kui lapsed kooli läksid, ei vajanud nad mind enam nii palju ja ma tahtsin ennast proovile panna. Katsetada midagi uut."

Sinu otsused mõjutavad sageli ka teisi. Head otsused peavad sobima nii sinu isikliku eluga kui ka klappima neile, keda sinu tegevus puudutab.

Kim austab traditsioone hoidva pere arvamust, kuid tahab olla kindel selleski, kas kogu ta elu muutev otsus arstiks saada on tema jaoks ikka see õige. Pere arvamusele järeleandmise asemel tahab ta ise otsustada, mis talle meeldib.

"Alles pärast tajusin, kui pinges ja õnnetu ma olin. Siis tegin endale selgeks, mida mõtlen, ja rääkisin perele. Nad mõistsid mind paremini, kui olin lootnud. Nad lihtsalt tahtsid, et oleksin õnnelik, ja arvasid, et arstiamet sobib mulle. Adusin, et aja mahavõtmine ja oma soovides selgusele jõudmine annab meile kõigile parema võimaluse olla tulevikus eluga rahul."

Otsuse sobivuse kontrolliks on vaja analüüsida, millist mõju avaldab see sinu ja sulle kallite inimeste elule. Kui Kim oleks püüdnud teha seda, mida ta pere tahtis, selgitamata välja, kas selline otsus ka talle endale sobib, poleks tal tekkinud motivatsiooni ega pühendumist, et tohutu suure vaevaga kord doktorikraad kätte saada.

Otsus, mis sobib sinu iseloomu, tõekspidamiste ja stiiliga, on tunduvalt tõhusam, kuna seda on palju kergem ellu viia. Sellisel kaalutlemisel on määrav sinu eneseteadlikkus. Kui tahad, et tähtsad otsused sobiksid sulle, sinu elu ja asjaoludega, pead olema ettenägelik, hea hindaja ja valija.

Oma otsuste sobivuse hindamisest tuleb täpsemalt juttu alapeatükis "Sammud ennetavate otsusteni".

Neljas aspekt: toetus

Heade otsuste tegemine eeldab teiste toetust, kes aitavad sul näha erinevaid võimalusi, leida uusi sõpru ja asjatundlikku abi. Toetuse vajadus on üks põhjusi, miks otsus peab sobima nii sulle kui ka teistele sinu ümber. Aga siin tuleb leida tasakaal. Teistele toetudes pead langetama omi otsuseid. Need aga peavad kokku kõlama teiste arvamusega, mida peaksid tegema.

Abivalmis perekond ja sõbrad, kes hoolivad ja peavad sinu otsustest lugu, moodustavad suurepärase tugisüsteemi. Kui sul aga pole head tugitiimi, pead selle ilmtingimata looma, kuna see toetab sind kahtlushetkedel ja raskustes, annab indu ja jagab su edurõõmu.

Uutel ideedel ja inimestel on sinu kui isiksuse arengus suur tähstus.

Kui oled õppinud otsuseid tegema, paranevad su väljavaated luua sooje ja tiivustavaid sidemeid ning õppida uut. Sa oled avatud kõigele heale, mis tuleb teistelt inimestelt. Seepärast ole ettevaatlik otsusega, mis võib viia eraldatuseni.

Liitudes mõne kutseorganisatsiooni või muu ühinguga, rikastad oma kogemusepagasit – nii suurenevad võimalused kohtuda mõjukate inimestega, kes saavad sind aidata su eesmärkidele lähemale.

Et oma nõustajakarjäärile erapraksises hoog sisse saada, tuli **Robinil** liituda mõne kutseühinguga, kus oleks võimalik vestelda teiste, juba edukate nõustajatega. Kuna tema erialal nõuab nõustajatöö palju eraldatust, pidi Robin oma otsustes pöörama tähelepanu sellele, kuidas leida eraldatusele vastukaal. Ameti- ja ühiskondlikud organisatsioonid sobivad selleks hästi. Kokkusaamised erialaproffidega annavad talle palju praktilist teavet nõustajaameti ärilisest poolest. Igatahes on Robin õnnelik.

Megani büroos on võimalik teistega juttu ajada lõunaajal, töö käigus ning ka pärast tööd. Tänu sellele on tal võimalus koguda infot, et otsustada, kas pärast lapse sündi on tal tark edasi töötada või mitte. Kui ta otsustab jätkata täiskohaga töötamist ja unustab praegu lapsed, võiks ta astuda mõnda organisatsiooni, panna end kirja õpperühma või seminari. Seal tutvub ta kindlasti teiste edukate naisjuristidega, kes oskavad nõu anda ja tööasjus aidata.

Sharonile on väga oluline, kui palju tuge leiab ta tulevastelt töökaaslastelt, kui ta peaks võtma vastu tööpakkumise teises osariigis. Sel juhul peavad ju toetus uues töökohas ja võimalus kolleegidega lävida asendama mahajäänud sõprade ja pere tuge.

Kui aga perekond on sulle esmatähtis nagu **Ritale,** peaksid otsima sidet teiste lapsevanematega. Rita sai tuge ja head nõu töötavate emade tugirühmas. Eriti kui oled üksikema, saad teistelt jõudu ja eneseusku.

Kaheksandas peatükis "On vaja tervet küla" vaatamegi, kuidas kõik need naised on leidnud, loonud ja kasutanud tuge ning kuidas sina seda teha võiksid.

Viies aspekt: eneseväärikus

Hea otsus suurendab sinu eneseväärikust. Mõnel juhul aga on nii, et muidu kõigis aspektides õige otsus ei tundu sulle siiski õige. Otsus peab sobima ka su eetiliste tõekspidamiste ja väärtushinnangutega.

Kim puutus kokku selle probleemiga. Perekonna survele järele andes oleks ta tundnud end sõnakuuleliku tütrena. Ta ei olnud aga päris kindel, kas seitse aastat ränka tööd pärast lõpetamist kraadi saamise nimel mõjuvad ikka ta eneseväärikusele hästi. Sest motivatsioonita, poleks ta nõutavaga toime tulnud ning see tähendanuks läbikukkumist.

Kishaga on vastupidi. Ta on muutnud otsustavalt oma elu, omandanud hariduse ja saavutanud heaolu – see

kõik on suuresti kasvatanud tema eneseväärikust. Veelgi enam: ka Kisha lapsed tunnevad ennast nüüd kindlamini.

Elus on lõputult võimalusi otsustada. Kuidas sa seda teed, määrab suuresti ära su edasise elu – kui palju sa korda saadad ja kui rahul sa lõpptulemusega oled. Sest kellelgi ei ole täielikku kontrolli selle üle, mis elu tuua võib ja kuidas me sellele reageerime.

Reageeriv *versus* ennetav

Kui jälgida naisi, kes tunnevad, et nad pole teinud häid otsuseid ja on rahulolematud ja õnnetud, ilmneb sageli, et nad on tegutsenud oma elus pigem reageerivalt kui ennetavalt. Reageeriv käitumine tähendab oodata, kuni midagi juhtub, ning siis vastata sellele kas intuitiivselt või emotsionaalselt. Kuid on võimalik juba enne juhtumist vastus valmis mõelda.

Reageering

Me kõik reageerime, kui midagi ettenägematut juhtub, ja sageli ei ole aega muuks, kui reageerida emotsionaalselt või intuitiivselt. Vaatame järgmisi näiteid.

- Su kaheaastane laps jookseb ootamatult sõiduteele. Sa jooksed talle kohe järele, haarad sülle ja tood tagasi kõnniteele enne, kui teadvustad, mida sa tegid.
- Sa keerad auto automaatselt kõrvale, et teel olevale takistusele mitte otsa sõita.

- Su parim sõbranna puhkab nutma. Sa ei tea üldse, milles on asi, kuid embad teda kohe ja rahustad: "Pole midagi, kõik saab korda."

Need on tavalised reageeringud ning me kasutame mitu korda päevas seda imelist võimet tegutseda mõtlemata. Enamikul juhtudel see õigustab end, ent kui lased vahetutel reaktsioonidel oma elu valitseda, seisad probleemidega silmitsi. Vaatame järgmisi näiteid.

- Ikka ja jälle seod end sind hukutavate inimestega: armastad sarmikat, kuid lootusetut alkohoolikut; langed libekeelse müügiagendi lõksu või ütled jah vastutustundetule inimesele, kes tahab laenata sinu autot.
- Kulutad raha ebaotstarbekalt: teed sisseoste, kui oled vihases tujus; laenad raha kahtlastele sõpradele või üürid liiga kalli elamise, kuna see sulle meeldib.
- Käitud nagu pinges või halva harjumuse käes vaevlev inimene: sööd liiga palju; jood; töötad liiga palju väikse palga eest; oled liiga hõivatud.

Ennetamine

Mõnes kindlas olukorras emotsioonid tasakaalustavad kenasti ratsionaalset analüüsi. Ent alateadvuse juhtlõng – see, kuidas tunned end mõne konkreetse inimesega, mingis situatsioonis või sündmuses, – ei tohi üldjuhul asendada ratsionaalset otsust. Tähtsaid otsuseid tuleb

teha pea ja südamega. Seega: iga elutähtis otsus peab olema hästi läbi mõeldud nii intellektuaalselt kui ka emotsionaalselt.

SAMMUD ENNETAVATE OTSUSTENI

Ennetavad otsused on valikud, mida sa teed, sest: a) näed ette vajadust valida; b) hindad olukorda ja oma valikuid; c) valid oma väärtushinnangutele toetudes mõistliku tegevuskava; d) tegutsed vastavalt valikule.

Selles nõuandes pole midagi uut. Kui palju on vanasõnu ennetavate otsuste langetamisest: "Mis täna tehtud, see homme hooleta", "Üheksa korda mõõda, üks kord lõika", "Enne mõtle, siis ütle"... Need vanasõnad on kõigis kultuurides, sest neis kätkeb paljude inimpõlvede kogemus. Sellised rahvatarkused on tänini käibel, sest neis peitub tõde.

Paljud naised (ka mehed) on hakanud pöörama rohkem tähelepanu vajadusele olla aktiivsed ja otsustavad. Tegutsemine nõuab nobedust ja informeeritust. Hea on see, et kogu aeg pole vaja olla n-ö häireolukorras; piisab, kui oled traksis siis, kui tähtsad otsused vajavad tegemist. Selle raamatu kümme tarka otsust on näited, kuidas ennetavalt tegutsedes säästa end hilisemast suurest tööst ja vaevast.

Esimene ülesanne uues olukorras on teha näidismudel, mida pikema aja vältel järgida. Näiteks majaehitamisel on kõige aluseks vundament. See peab olema rajatud erilise hoolega, kuna kõik muu toetub vundamendile.

Eluotsustega on samamoodi. Kui põhiotsus tehtud, võid veidi hinge tõmmata ega pea järgmisi samme nii hoolega kaaluma. Algotsus on nagu ehitusplaan, sinu tulevikutegude tööjoonis, mida järgida. Kahjuks võib seesama mudel töötada ka negatiivses tähenduses. Kui algotsused ei ole hästi läbi mõeldud, rajanevad kõik hilisemad otsused vigasele alusele – see ajab asjad veelgi hullemaks.

Kui oled otsustanud õppida ette nägema, hindama, valima ja tegutsed nutikalt ning tulemuslikult, siis oledki juba astunud selliste otsuste tegemisele teele, mis osutuvad õigeks su igas elufaasis.

Näe valikuvajadust ette

Kui oled kasvanud autoritaarses peres nagu Kim või sellises peres nagu Kisha oma, kus elu tähendab võitlust ja kus ei ole õpetatud teiste eest hoolt kandma, või sellises peres, kus ollakse arvamusel, et naise ülesanne on olla vaid armastav, hoolitsev ja abivalmis, siis oled õppinud pöörama tähelepanu kas ühele või mitmele inimesele ja arvestad otsustamisel nende märkustega. See treenib sind olema abivalmis ja väljastpoolt suunatav. Sa käitud vastavalt sellele, mis ümberringi toimub, mitte omaenda ideede järgi. Kasvatusest tulenevalt peetakse naisi tundlikeks, hoolitsevateks ja teisi mõist-

vateks. (Muidugi, kõik naised pole ühesugused, ja ka osa mehi on nii kasvatatud.)

Kui eelpool mainitu tuleb sulle tuttav ette, siis pole sa harjunud mõtlema ootamatustele ja nendeks end ka ette valmistama. Abivalmidus on väga väärtuslik omadus, kuid see avaldub vaid **pärast**, kui juba on toimunud midagi, millele reageerida. Ettenägelikkus aitab ette arvata ja plaanida nii ootamatuid kui ka oodatud sündmusi ja kokkusattumusi. Abivalmidus on eelkõige tunne, intuitiivne ja emotsionaalne reageering olukorrale; ettenägelikkus aga on võimaluste kaalumine.

Ettenägelikkusel on ka oma halb külg – muretsemine. Sa aimad, mis võib juhtuda, kuid ei tea, mida selle vältimiseks teha. Ja siis sa lihtsalt käid ringi ning muudkui muretsed: "Mis siis saab, kui mu auto katki läheb?", "Mida teha, kui ma ei leia tööd?" jne. Ülearuse muretsemise asemel võta võimalikku tõesena ja leia vastus: "Kui mu auto katki läheb, laenan raha ja viin parandusse", "Kui ma seda tööd ei saa, siis jätkan otsinguid, kuni leian midagi". Nii kaalud võimalusi ja planeerid tulevikusündmusi.

Kui sinu puhul "kiire kordaajamine" ei tööta; kui oled supermuretseja; kui kardad otsustada ja vastutada, kasuta alljärgnevat meelespead.

Juhtnöörid murelikele

Alljärgnev on eriti mõjus, kui sa ei saa magada või sul tuleb ette ärevushooge. Kui muretsed võimalike probleemide pärast tulevikus, aga samal ajal nõuavad tähelepanu sootuks muud asjad, siis järgi neid lihtsaid juhtnööre.

1. **Kirjuta üles.** Kui oled rahutu või murelik, muudkui mõtled varsti toimuvale sündmusele, siis leia mõni minut ja kirjuta üles, mis sind häirib. Kui sa ei saa kirjutada, siis mõtle pingsalt, kuni suudad iseendale selgelt öelda, mis sulle muret teeb. Põhjustes selgusele jõudnuna leiad, et muretsemine on üsna alusetu.
2. **Hinda.** Mõtle esimesele punktile. Küsi endalt: "Kas saaksin midagi praegu ette võtta?" Kui oled kodus ja muretsed töö juures toimuva pärast või kui probleem ei teki enne järgmist nädalat või järgmist aastat, siis ei ole sul võimalik praegu midagi ette võtta. Aga võib-olla muretsed millegi pärast, mille suhtes sa saad üht-teist teha: helistad kellelegi või uurid, kui palju mingi asi maksab, või paned arsti juures aja kinni, et vastus teada saada.
3. **Tee midagi.** Kui on midagi, mida teha saad, siis tee seda. Mõnikord on muretsemine üks viis viivitada. Sageli aga aitab muretsemine meil tegelikult vaimu värske hoida. Näiteks: "Ma kardan, et unustan homseks esitluseks slaidid kaasa võtta."
   - Kui muretsed sellepärast, kuidas sul homne esitlus töö juures läheb, vaata üle oma märkmed ja säti homseks sobivad riided valmis.
   - Kui kardad, et oled haige, uuri internetti või helista oma arstile ja küsi järele.

- Kui oled tööl ja muretsed, mida õhtuks süüa teha, siis pane menüü ja vajalikud toiduained kirja.
- Kui kardad, et sind võidakse vallandada, siis värskenda oma CVd ja helista mõnda tööbüroosse. Sul ei pruugi teisele kohale tööle minna, aga kui kerkib oht, et sind võidakse vallandada, oled selleks valmis.

Näide. Kui muretsed, et su maja katus võib järgmise vihma ajal läbi sadama hakata, pane kirja, mida peaksid tegema. Arupidamine iseendaga võiks kõlada järgmiselt:

"Ilmateates öeldi, et tuleval nädalal hakkab vihma sadama. Kardan, et katus võib hakata läbi laskma.
Helistan remondifirmasse ja lasen katuse üle vaadata.
Ma kardan, et töömehed tahavad rohkem raha, kui on õigus, sest ma ju ei tea, kui palju parandamine maksma võib minna.
Helistan vennale (või naabrile või sõbrale), kes on katust lasknud parandada ja küsin temalt, kui palju see maksma läks.
Uurin sedagi, kas ta jäi tööga rahule.
Okei..."

Kui oled jõudnud sõnani "okei", ongi aeg helistada või, kui aeg on juba hiline, pane kirja homseks.

4. **Lülita end ümber.** Kui oled teinud kõik, mis sinu võimuses, või teinud vajalikud märkmed ja nimekirjad, siis lülita end ümber, tegele millegi muuga: loe, mine jalutama või vanni.

Täida neid jutnööre iga kord, kui mure sind koormab.

Kui oled minevikus üle elanud katastroofe, kogenud palju ärevust ning muret, siis tasub õppida ennetama. Kasuta järgmist juhist.

Ettenägelikkuse harjutus

Igapäevane ennetamine. Leia igal õhtul või hommikul 15–20 minutit aega oma kalendermärkmiku sirvimiseks ja mõtle algavale päevale. Vae tegemiste ja kohustuste nimekirja (ärikohtumine kliendiga, hambaarst, laps jalgpalli- või balletittundi, lõuna sõbraga) ja loetelu asjadest, mida sa ise väga tahaksid teha (aiatöö, õhtusöögi valmistamine, raamatu kirjutamine, mediteerimine, maalimine, musitseerimine, sõbrale küllaminek). Tuleb aga nimekiri pikem, kui suudad päeva jooksul ette võtta, tee kohe valik, et õhtul mitte tõdeda: kõige tähtsamad asjad jäid ikkagi tegemata. Pane paika eelistused ja, mida sa täna kindlasti ei jõua, märgi üles homseks või järgmiseks nädalaks.

Vae oma kalendrit ja ajakava nii realistlikult kui vähegi võimalik. Näiteks: aeg, mil viid tütart balletitundi, võib olla teile mõlemale tähtis, et rääkidà asjadest, mis teid mõlemat häirivad. Või: klient, kellega kohtud, on pika jutuga või ta tavaliselt hilineb kohtumisele – arvesta ka seda. Kui oled väga väsinud, siis ära plaani selleks päevaks nii palju kui tavaliselt.

Teisest küljest: kui sinu kalender on üsna hõre, nii et tööle minnes ja koju tulles sa tavaliselt ei tea, mida õhtul teha, siis lisa ajakavasse midagi kasulikku. Võib-olla lähed kuhugi kellelegi vabatahtlikult appi; kutsud sõbranna külla või hakkad käima laulukooris või mõnel

kursusel. Asja mõte on selles, et kontrolliksid oma päeva ja kõigest olenemata teeksid ära esmatähtsad asjad. Need mõned minutid, mis hommikul päeva paikapanemiseks kuluvad, säästavad sul hiljem tunde.

Kishal *tööl oli ajakava, kodus mitte. Kodus ootas teda ees tõeline segadus. Kui ta aga võttis ka eraelu tarvis kasutusele kalendermärkmiku, selgus ootamatult, et ka siin on võimalik asju planeerida. Ta jõudis lastega tegelda, sõpru näha ning isegi pesu sai iga nädal pestud ja triigitud. Nüüd kasutab Kisha päevakava eraelus sama edukalt kui tööl. Ta suudab korras hoida majapidamise, aidata lapsi kodutöödes ning aega jääb ka puhkamiseks. Planeerides majapidamistöid samamoodi nagu ametikohustusi, kasutab ta aega otstarbekamalt – teeb ära kõige tähtsamad tööd ja leiab aega nii kursustel käia kui ka tulevikku planeerida. "Osalesin töö juures korraldatud kursusel, kuidas kalendri abil oma päeva planeerida, kuid mul võttis aega taibata, et see võib olla sama suureks abiks ka kodus. Ma ei mõista, miks ootasin selle kasutusele võtmisega nii kaua. See on nii lihtne asi, aga kui mõjuv!"*

Kui pead oluliseks planeerida iga oma päeva, oled teinud pika sammu tulevikukavade täitumise poole.

Kõik plaanid sünnivad unistustest. Sinule sobib kõige paremini see, mis lähtub just sinu enese unistustest, mitte abikaasa, ülemuse, vanemate või laste unistustest.

Üldkava võib küll hõlmata mõningaid või kõiki teisi inimesi sinu elus, kuid sa ei hakka ilal kogu hingest oma unistuse poole püüdlema, kui lased teistel selle sulle ette kirjutada.

Kümne-aasta-unistus

Oma unelmate tajumiseks räägi järgnev kujutelm kassetile. Tee seda aeglaselt ja vaikselt, aeg-ajalt katkestades, et anda aega kujutlemiseks. Siis mängi kassett veel kord läbi või palu sõbral tekst sulle valjusti ette lugeda.

Lõdvestu, hinga rahulikult ja sea end mugavalt toolile ja kujutle oma elu kümne aasta pärast. Just selline see on, kui kõik läheb sinu tahtmist mööda.

Nüüd, mil su silmad on suletud ja sa oled lõdvestunud, ärka pikkamisi oma unelmates.

... On sama päeva hommik kümne aasta pärast. Sa oled oma eluga täielikult rahul. Kuidas sa ärkad? Kas äratuskella helina, päikesevalguse, mõne heli või lõhna peale? Milline on su ümbrus? Oled sa majas? Kui nii, siis missuguses ruumis ja voodis sa seal oled? Lase värvidel, helidel ja lõhnadel talletuda oma meeltes, nii õpid aina rohkem tundma oma ümbrust.

Nüüd kujutle, kuidas tõused ja alustad päeva. Mis sa selga paned, kuidas end sätid? Kui oled valmis päeva alustama, siis mine edasi järgmise stseeni juurde.

Mida nüüd teed? Lase igal kujutluspildil lahti rulluda, talleta lõhnad, helid ja tekstuur. Avasta, kes on sinuga ja mida sa teed igal tund sel päeval. Mine eemale sellest kohast, kus sa ärkasid, ja pane

tähele, mis sind ümbritseb. Jälgi end igapäevatoimetustes, kus oled üksi või teistega koos, kas naudid oma tegevust. Võta nii palju aega kui vajad, et täita päeva ja välja selgitada oma elust võimalikult palju.

Kui oled fantaseerimise lõpetanud, siis tee kogetust lühikokkuvõte. Luba kujutelmi lendama nii sageli, kui tahad, avastamaks üha põhjalikumalt oma ideaalelu. Räägi sellest ka kõige lähedasematele inimestele. Aeg-ajalt mõtiskle selle üle, ilma et hakkaksid sisimas vastu vaidlema. Isegi siis, kui see kõik näib praegu võimatu, lase sel mõnda aega olla su unistus.

Kui oled oma ideaaliga rohkem harjunud, aruta, kuidas sa seda kõike või vähemalt osa sellest teostada saaksid.

Luba endal näha oma tulevikku sellisena, nagu tahad seda näha. Kui sul on lapsed, siis nad on juba suured ja hakkavad kodunt lahkuma. Mis sa siis teed? Kujutle oma järgmist sünnipäeva. Mis sulle meeldiks sel puhul teha? Kujuta ette, et käid mõnel meeldival kursusel: prantsuse keel, jooga, luuletamine, kokandus, maalimine, autojuhtimine, turundus... Kujutle, et kõik praegu pooleli olevad tööd-tegemised on lõpetatud ja valmis. Unistamine võimaldab ette näha, mida peaksid tegema, veel enne, kui tuleb tõeliselt otsustada.

Hinda olukorda

Asjalik ettenägelikkus klaarib su valikuid, sest kaalutled juba ette, mida tuleb teha, mida tahad teha ja milleks sul jätkub aega. Kõige hullem asi on see, kui ajad tõelisuse fantaasiaga segi.

Asjaolude hindamisel tuleb sul vastata paljudele mis-siis-kui-küsimustele. Leitud vastus võib varieeruda ülmelisest praktiliseni. Tähtis on, et sa mõtleksid läbi kõik võimalikud stsenaariumid ja lõpptulemused. Mina nimetan seda malemänguks, kuna hea maletaja jälgib pidevalt seisu laual ja kavandab võimalike käikude võimalikke vastukäike. Maletaja suudab mõelda mitu erinevat käiku ette, et valida siis see kõige õigem. Mida rohkem valikuid leiad, seda suurem on šanss jõuda kõige parema otsuseni.

Kui oled oma valikutes selgusele jõudnud, tuleb sul hinnata, milline neist on kõige kasulikum. Näiteks, tahaksid elada pool miljonit dollarit maksvas majas, kuid sinu aastasissetulek on kolmkümmend tuhat. On mitu võimalust sellise vastuolu lahendamiseks – sissetuleku suurendamisest odavama majaga leppimiseni. Kõige targem on kõik valikud läbi töötada ja siis otsustada, mis on sulle tähtis. Kas tahad seda maja maine pärast; et see on piisavalt suur kõigi su kavatsuste ja sõprade jaoks; sellepärast, et sealt avaneb vaade merele. Kui pead maja juures oluliseks vaid mõnda komponenti – vaade merele, uhke sissekäik, rohkem ruumi, kui sul praegu on –, võid leida sellise elamu ka sulle sobiva

hinnaga. Kui igatsed head mainet, võib-olla saavutad seda ka seltskondliku aktiivsusega. Kui sul aga peab olema **just see** maja ja **selles** piirkonnas, siis suudad ehk teostada mõne äriprojekti ja leida nipi, kuidas majaostu endale võimaldada. Parim viis valikuid hinnata on neid võrrelda nõudmiste nimekirjaga.

Järgnevas nimekirjas on mõned soovitavad kriteeriumid valikute väärtustamiseks.

- Kas see on praktiline?
- Kui see ei näi praktiline, kas on siis mõni viis seda kasulikuks teha või on vähemalt osa sellest praktiline?
- Millised on eelised?
- Millised on puudused?
- Kas sa tead, milliseid samme pead sihile jõudmiseks astuma?
- Milline on tasu (kui kõik läheb hästi) võrreldes kahjuga (kui midagi läheb valesti)?
- Kas praegu tundub sulle, et küll kõik läheb hästi?
- Kas sellel on mõtet? Kas oskad kellelegi teisele arusaadavalt selgitada või paberile kirja panna seda, mida sa tegelikult teed?
- Kas soovitaksid sõpradel sedasama teha?

Koosta ülaltoodu põhjal oma kriteeriumide nimekiri, mis aitab sul valikuid ennetavalt hinnata.

Vali mõistlik tegevuskulg

Üsna üllatav, aga kui oled sündmusi ette näinud ja võimalusi hinnanud, on kerge valida. Üksnes siis, kui sulle on omane jäik, teiste arvamustest sõltuv arusaam asjade "õigesti" ajamisest, ja sa pole avatud uuteks ja erinevateks lahendusteks, võib sulle näida, et valik on piiratud või sootuks tõkestatud. Tänu piisavalt kogutud infole ja sellele, et oled hinnanud võimaluste reaalsust, hakkab alati teiste hulgast üks-kaks parimat valikut silma. Kui ei, siis pead veel asja uurima, vestle kellegagi, keda usaldad ja kes on sind huvitavates küsimustes pädev.

Tegutse oma valiku järgi

Kui oled kindlalt otsustanud, et valik on antud olukorras sulle parim, ent sa ei hakka selle nimel tegutsema, siis oled teinud passiivse otsuse. Kõhklemine, edasilükkamine ja eitamine on tavaline viis vältida otsuste tegemisel vastutust. Keegi ei tea ette, kas ta otsused osutuvad õigeks, ent kiirus ja läbimõeldus tulevad asjale kasuks. Kui käitud vastavalt oma valikutele, siis tegutsemine ise testib otsuseid, nii et tulemust silmas pidades võid vajadusel teha uusi otsuseid.

Kui leiad, et sa ei oska otsusele vastavalt tegutseda, siis kasuta seda teadmist kui uut infot. Võib-olla sa ei arvestanud otsustamisel oma elu ja isiksuse mõningaid tahke ning otsus tuleb ümber hinnata. Või püüad

korraga liiga palju teha, ehk peaksid edasi liikuma samm-sammult.

Raamatu järgmistest peatükkidest loed, kuidas tulemuslikult tegutseda.

2.

Ära lase minevikul end kammitseda. Otsus lahendada vanad probleemid

Väga kerge oleks lihtsalt süüdistada oma vanemaid ja tunda end elu lõpuni ohvrina. Aga see poleks eriti meeldiv, ja kindlasti ei aitaks see meil paika pandud seisundist välja rabelda.

LOUISE HAY

Heade otsuste tegemine tähendab, et sa juhid oma elu ise. Nii kaua kuni tunnetad lapsepõlvest, varasematest suhetest, raskest või ebaõnnestunud ametikarjäärist, lihtsalt lõpetamata

töödest tulenevaid paineid oma elus ja suhteis, ei juhi sa veel täielikult oma elu. Ja kui sa neid väga valulisi probleeme ei kavatsegi lahendada, siis langetad otsuse, et sa **ei vastuta** iseenda ja oma elukäigu eest.

MUREKA LAPSEPÕLVE RAVITSEMINE

Ei ole mingit võimalust oma eluga edasi minna, kui oled kinni minevikus. Või ehk siiski? Psühholoog dr Charles Whitfield kirjutab oma raamatus *Healing the Child Within* ("Ravides endas last") muu hulgas: "Sõltuvust ja valeenda kannatusi on võimalik ravitseda ja neist vabaks saada." Kui sul on olnud raske või vägivaldne lapsepõlv, pead vaeva nägema, et sellest üle saada, sest sellest sõltub kogu sinu ülejäänud elu kvaliteet.

Kõige tulusam on see, kui teadvustad oma mineviku probleemid ja teed kõik selleks, et need valud selja taha jätta ja elada tänapäevas. Ära arva, et sa ei saa midagi teha. Kui sul oli probleemne lapsepõlv – vanemad olid liiga noored, mõne halva harjumuse ohvrid või vägivaldsed – ja sa ei ole proovinudki mineviku muredest vabaneda, siis kohtled end ise tegelikult sama halvasti, kui su vanemad sind kohtlesid.

"Võib-olla koheldi sind lapsepõlves halvasti, see on kurb. Ent see oli juba kaua aega tagasi. Kui sa aga kohtled end praegu samal viisil, siis on see veelgi kurvem." Nii kirjutab nõustaja ja ravitseja Louise Hay oma raamatus *You Can Heal Your Life* ("Sa saad parandada oma elu").

***Kisha** rasestus kuueteistaastasena ja taas kaheksateistkümneselt. Nii läks osalt sellepärast, et ta oli pidevalt narkootikumide ja alkoholi mõju all, ja osalt seetõttu, et ta lootis: ehk saab lapsest see keegi, kes teda armastab, pere ju ei armastanud. Sotsiaaltöötaja viis Kisha anonüümsete alkoholikute ja narkomaanide ühendusse ning aitas teda arusaamiseni, et temal ja ta lastel on võimalik ka parem elu. Hirm, et sõltlasena võib ta oma lastest ilma jääda, aitas Kishal keskenduda paranemisele. Kui ta oli juba puhas ja kaine, mõistis ta, et oma tundeelu probleemidega toime tulemiseks vajab ta rohkem abi. Kisha nõustus osalema raviprogrammis, mis hõlmas nii individuaal- kui ka rühmateraapiat.*

Oma pereliikmetelt, kellel oli olnud samu probleeme, sai Kisha muutumiseks ja enda arendamiseks nii vajalikku julgustust ja hingetuge. Tuge leidis ta ka oma kiriku koguduselt, kes aitas tal üle elada need paranemise rasked aastad, mil ta kasvatas ju üksi kahte last.

Kohe, kui ta oli toime tulnud lapsepõlvest pärit probleemidega, hakkas ta perekonna ja eri tugirühmade julgustusel õppima arvutit ja endale kindlat tööd otsima. Kisha meenutab: "See oli tõeliselt raske, isegi õudne, see vabanemine minevikust ja kõigest sellest, kuidas mu vanemad olid asju ajanud. Kuid see oli ainus võimalus iseendale ja lastele kindlustunnet luua."

Sinagi võid Kisha moodi oma suhted perega korraldada nii, et neist oleks rohkem abi kui tüli.

MUUD ELUTRAUMAD

Pereeluprobleemid pole ainsad juhtumid, mis su ellu tungides võivad olla emotsionaalselt laastavad. Teisi elutraumasid: autoõnnetused või muud kahjustused; tõsine haigus; lapse, abikaasa, ema-isa abitus või surm; iseenda abitus või mingi laastav haigus; karjääri nurjumine või firma pankrot; loodusõnnetused – maavärinad, üleujutused, torm jms; ränk lahutus või suhte lõpetamine; sõda või poliitiline pagendus; eakate vanemate või mõne töövõimetu perekonnaliikme hooldamine.

Kõik need traumad võivad jätta püsiva, emotsionaalselt laastava jälje, mis takistab su loomulikul intelligentsil ja võimel otsuseid langetada. Mõni aeg pärast ükskõik millist eelpool mainitud sündmust on kurvastamine ja elu väiksemate probleemide eiramine ning heade tuttavate juurest pelgupaiga otsimine igati loomulik. Aga kui emotsionaalne tasakaalutus kestab juba väga pikka aega või on väga sügav, siis on nõustaja või mõne tugirühma abi igati omal kohal.

Toon allpool mõningad moodused, kuidas ravitseda igasugust traumeerivat kogemust. Räägin sellestki, kuidas neid hinnata – kas ja kuidas need takistavad sul otsuseid teha.

ENESEVÄÄRIKUSE JÕUD

Eelmises peatükis saime teada, et eneseteadlikkus on heade otsuste tegemisel esmatähtis. Eneseteadlikkuse aluseks on eneseväärikus. Sest kui sa ei usu, et oled väärt end austama, siis ei hooli sa piisavalt sellest, et saada tõeliselt eneseteadlikuks.

***Rita** kohtas oma tulevast abikaasat keskkoolis ja õige pea nad abiellusid. Varsti sai Rita emaks. Kõige sellepärast ta nüüd kahtleb, kas ta ikka on isiksus ja oma elu peremees. Kogu ta elu sisuks näis olevat vaid teiste inimeste vajaduste rahuldamine. Sageli kordas ta endale, et see, mida ta parajasti teeb, ongi kõik, mida ta suudab; ta tundis end ebamugavalt, kui kuulis, et tema koolikaaslased lõpetasid kolledži ja teevad karjääri. "Arvasin ennast selle jaoks liiga rumala olevat. Ma ise ei tunnustanud seda suurt tööd, mida kodus tegin – pere eelarve pidamisest ja arvete tasumisest hea naise ja ema kõigi oskuste rakendamiseni," meenutab Rita.*

Ta läks tööle raha pärast, aga muretses kogu aeg, et ta ei ole olnud küllalt hea ema.

Minevikutraumad võivad tõsiselt õõnestada sinu eneseväärikust, asendades selle madala enesehinnangu, häbi, süütunde või lootusetusega. Niisugused ravitsemata hingehaavad võivad viia nähtusteni, mis kahjustavad su enesekontrolli, nagu alkoholism, söömishäired, aja ja/või raha liigkulutamine ja sassis suhted nii tööl kui kodus.

***Rita** tundis end järjest nigelemalt, magas halvasti, hommikuti oli raske tõusta, pea valutas ja esines teisi kummalisi haigusnähte. Arst tegi uuringuid ja ütles, et haige ta pole, kuid see kõik võib tulla stressist. Pärast mõni aasta kestnud kannatusi võttis Rita arsti nõu kuulda ja läks psühhoterapeudi juurde. "Ta aitas mul näha, et olen piisavalt tark ja kompetentne, et olla igal mulle meeldival alal edukas. Ta selgitas, et minu hirmud tulenevad vanemate suhtumisest, kes küll armastasid mind, kuid kohtlesid (ka teineteist) kriitilisel, halvustaval moel. See panigi arvama, et ma pole küllalt tubli."*

Algul olid abielu ja emadus suurepärane võimalus end teostada, kuid lõpuks sai neist pelgupaik. Kui lapsed hakkasid koolis käima, otsustas Rita proovida midagi uut. Ta hakkas ühest-teisest unistama ja astus ka esimesed sammud, et neid unistusi teostada.

Allpool nähud, mis viitavad sellele, et seni lahendamata küsimused võivad sulle murekaks muutuda.

Depressioon. Üldiselt on kõik enam-vähem korras, aga oled sünges tujus, ei saa öösiti und, hommikul on raske tõusta ja päeva alustada; tunned end kuidagi hajevil, oled väga arglik ja abitu – sul võib olla kliiniline depressioon. Kui saad abi vanade probleemide lahendamisel, võib su elu suuresti muutuda. Ära lase ühelgi arstil välja kirjutada mingisuguseid tujutõstvaid arstimeid ilma kaasneva teraapiata, kuna pelgalt ravimid võivad lõpptulemusena depressiooni hoopis süvendada. Otsi mõni diplomeeritud sotsiaaltöötaja, nõustaja, psühhoterapeut või psühholoog ning alusta teraapiat, mis võib hõlmata ka ravi. Uuringud näitavad, et ravi ja teraapia kombineerimine annab depressiooni ja/või muretsemise puhul parimaid tulemusi.

Mure. Kui sul esineb paanikahooge, nii et süda väriseb, hingamine kiireneb ja sind valdab hirm, või oled kogu aeg millegipärast mures ja ärevuses, siis needki nähud võivad olla põhjustatud minevikust pärit lahendamata probleemidest.

Kinnismõtted, halvad harjumused. Elu väljub kontrolli alt: tarvitad ülemäära alkoholi või ravimeid (nii väljakirjutatuid kui ka muid); kuritarvitad toitu (õgid ja oksendad) või hoopis näljutad end; kulutad mõtlematult ja võtad võlgu; oled sind hävitava suhte lõksus. Enne sa ei ole võimeline vajalikke otsuseid tegema, kui oled oma halbadest harjumustest lahti saanud. Otsi mõni eneseabigrupp (näiteks anonüümsed alkohoolikud) ja võib-olla aitavad ravi ning võõrutusprogramm sul vabaneda oma enesehävituslikest harjumustest.

Painav kurbus. Sa oled elus üle elanud kaotusi, mille pärast pole piisavalt kurvastanud. Selline väljaelamata jäänud mure võib segada su edasist elu. Kui hoidud tundmast kaotuskibedust, võib kurbus jääda sind painama. Sa oled kaotanud armastatud abikaasa, lapse, vanema, lähedase sugulase või kalli sõbra (või isegi armastatud kodulooma), oma kodu, tähtsa töö; sul on

mingi puue või haigus, mis on drastiliselt muutnud su elu. Kurvastamine on loomulik reageering. Kui sa ei tea, kuidas või kas üldse oled võimeline sellist tunnet tundma, või sa ei leia oma kurbuses tuge sind ümbritsevatelt inimestelt, siis saad kindlasti abi nõustajalt või mõnelt tugirühmalt. Kõik kurb tuleb jätta möödanikku ja eluga edasi minna.

Raev. Kui oled tihti tige, pinges ja kannatamatu ning sul tuleb ette tundeplahvatusi, siis võib-olla jagad maid minevikust pärit vihaga. Siingi võib aidata individuaal- või rühmateraapia, et lahutada viha ja saavutada taas kontroll oma elu üle.

Edasilükkamine või miski-segab-tunne. Seda, et sa ei saa hakkama asjadega, mida otsustasid teha, või sa pole suuteline otsuseid langetama, võib põhjustada mõni minevikus lahendamata jäänud mure. Selle asemel, et sunnid end midagi tegema, võta aega päevikut pidada, sõbra või nõustajaga oma tundmistest rääkida. Depressioon, mure, sundmõtted, kurbus ja/või raev on kõik segajad, mis kammitsevad nii palju su energiat, et oled tegutsemiseks liiga kurnatud. Kui kirjutad või räägid sind häirivatest tunnetest, võib selguda, et tegu on lihtsalt enesesisendusega.

Läbipõlemine. Naised kogevad sageli läbipõlemist, kui on oldud aastaid lastega kodus, aidatakse teisi (põetamine, õpetamine) või käib töö lihtsalt üle jõu. Nõudliku töö puhul ei ole läbipõlemises midagi imelikku, kuid kui ise enda eest kenasti hoolt kanda, ei pruugi seda juhtuda.

Jällegi on teraapia väärt, et sellesse aega ja raha investeerida.

Uneprobleemid. Halvad unenäod, ärevus, depressioon ja teised lahendamata probleemide sümptomid võivad põhjustada unehäireid. Nagu läbipõlemine nii ka uneprobleemid annavad märku aastatetagustest probleemidest, mis vajavad tähelepanu. Selle asemel et küsida arstilt unerohtu, mis võib tekitada sõltuvuse ja põhjustada kõrvalmõjusid, on mõned inimesed leidnud abi hüpnoosravist.

Seletamatud tervisehäired. Kui kannatad selja- või teiste krooniliste vaevuste käes, esineb seedehäireid, sagedasi peavalusid või teisi terviserikkeid, mille põhjusi arst ei oska leida, siis kõik needki hädad võivad tuleneda lahendamata probleemidest tingitud pingetest.

Ülekanduvad pereprobleemid. Sinu vanemad, venna- või õelapsed võtavad arutult suure osa su ajast ja energiast, sest nad segavad sind alalõpmata või paluvad sul teha asju, millega nad ka ise suurepäraselt toime tuleksid. Sõnaga – su suhted peres on tõenäoliselt samasugused, kui olid lapsepõlves, aga sa pead neis suhtumistes täiskasvanuks saama. Teisest küljest, kui abikaasa või lapsed on sulle muret valmistanud ja käitunud vastutustundetult, siis arvatavasti oled neisse suhtunud samal viisil, nagu oli kombeks sinu lapsepõlvekodus.

Pere- või individuaalteraapia õpetab keskenduma sellele, mis on sinu elus oluline ning kuidas hoida pere- ja isiklikku elu ning töökarjääri tasakaalus. Kui aga on

nii, et su eakad vanemad nõuavad palju hoolt ja tuge või vajab ränga haiguse või puude pärast ekstraabi keegi teine, siis – selline juba see elu on, nii et pead hakkama saama. (Kuidas, sellest tuleb juttu peatüki lõpu poole.)

Arusaamatused töökaaslastega, muud töösuhted. Tööl kohtame sageli raske iseloomuga inimesi. Kui aga tundub, et sul tekib kaastöötajatega läbisaamisel rohkem arusaamatusi kui teistel või on raskusi mõningate tööülesannetega, siis on varasemad probleemid su praegusesse tööellu sekkunud. Ja vastus on taas – teraapia.

Kui mõni eespool tutvustatud sümptomitest on sulle mureks, siis – mida varem sa need vanad probleemid lahendad, seda parem. Ja pole midagi, kui pead selle nimel muud plaanid mõneks ajaks edasi lükkama.

TERVED PERESUHTED

Kõik eelnev näitab veenvalt, kui oluline on vanade haavade terveks ravitsemine. Kui mõni neist eelpool toodud tunnustest kehtib ka sinu puhul, siis oled mõnda minevikku üleelamisse hingeliselt takerdunud ja elad seda üha uuesti läbi. Järelikult tuleb uurida nii sinu lapsepõlve kui ka hilisemat aega – kas oled kogenud hingetraumasid. Ainuüksi juba vanade juhtumite teadvustamine ja tunnete väljaelamine ravitsevad haavu. Kui aga haavad on sügavad ja liiga valulikud, siis vajad arvatavasti abi.

Isegi kui sinul ei esine selliseid sümptomeid, kogevad ometigi meist paljud teatud raskusi lapsepõlvekodust

pärit suhete sobitamisel uues, täiskasvanute maailmas kehtivate seostega. Ükskõik kas sa oled kahekümnene, kolmekümnene või vanem, oma vanematele jääd sa ikka väikeseks Maryks ja noorematele õdedele-vendadele suureks õeks. Sa ise pead muutma suhted lapsepõlveperega sellisteks, et need sind praegu, täiskasvanuna suheldes, ei traumeeriks.

Aga missugune perekond on terve? Enamik meist on tuttav terminiga "mittefunktsionaalne perekond". Mittefunktsionaalse vastand on funktsionaalne perekond. Need mõisted tõstavad esile fakti, et igal perel on täita teatud funktsioonid.

Mittefunktsionaalses peres ei toetata üksteist, ei peeta lugu usalduslikest jutuajamistest, mis oleksid toeks noorele elluastumisel või oma elu rajamisel kodust kaugel. Sellisest perest pärit inimesed ei taha vastutada omaenese elu eest, küll aga meeldib neil otsustada teiste asju.

Mittefunktsionaalsuse tase suhetes ja perekonnas võib olla väga erinev. Enamik meist on aeg-ajalt kergelt nihkes, seega mittefunktsionaalsed. Eriti siis, kui oleme väsinud, stressis või mingil muul moel ülekoormatud. Vahe normaalse inimliku nõrkuse ja haigusliku mittefunktsionaalsuse vahel väljendub meie võimes ära tunda suhetes ilmnenud probleemid, neile vastu seista ja nad lahendada.

__Kim__ sündis immigrandi peres, kus usuti peresidemete tugevusse ja austati traditsioone. Seetõttu arvas ta, et peab tegema kõike vanemate tahtmist mööda. Perekond armastab teda väga ja soovib talle vaid parimat. Nad on ohverdanud palju selle nimel, et nende tütrest saaks arst. Ometi, kui Kimile selgus, et õpingud on väga rasked, tekkisid tal kahtlused. Ta ei teadnud enam, kas ta tahab õppida enda jaoks või pere jaoks või ei taha ta üldse seda ala õppida. Perele aga kartis ta oma kõhklustest rääkida, kuna ei tahtnud vanematele pettumust valmistada. Aga siis ühel päeval küsis vanaema: "Kim, sa oled kuidagi õnnetu. Mis viga?" Ja ta rääkis vanaemale oma kartustest. Vanaema vastas: "Ma tean, et isa-ema tahavad sulle vaid parimat, aga eelkõige soovime kõik, et sa oleksid õnnelik. Nii et, tee endale selgeks, mida sa tõeliselt teha tahad." Selline toetus andis Kimile julgust rääkida perega, mida meditsiin tegelikult tema jaoks tähendab.

Enamik inimesi hakkab siis, kui on tegu suhteprobleemi või lahkarvamusega, kohe süüdlast otsima. Probleemi lahendamiseks pole aga õige otsida kedagi (ka iseennast), keda süüdistada. See on mittefunktsionaalne reageering probleemile. "Kelle süü see on?" asemel küsi hoopis: "Mida ma saaksin teha, et probleem lahendada?"

Kui proovid nii, siis näed: pöörates kellegi (iseenda, pereliikmete või partneri) süüdistamise asemel kogu

tähelepanu probleemi lahendamisele, muutuvad kõik sh suhted suuresti paremuse poole. Pered, kes arutavad esile kerkinud probleeme ühiselt, ka kõige väiksemad lapsed kaasa arvatud, ja igaühel on õigus oma seisukohale, suudavad kindlasti mõjusalt ja kiiresti tegutseda. Otsesuhtlemine on kaudsest alati efektiivsem. Sinagi saad muuta peres suhtlemise otseseks, kui sa ei kuula teiste pereliikmete kohta käivat kaeblemist ja klatši ("Arvan, et see on Johni eraelu, ja sinuga ma ei kavatse seda arutada") ning keeldud sõnumivahendaja rollist ("Kui tahad, et ema teaks, et sa oled solvunud, siis ütle talle seda ise").

Pereliikmed ja abielupaarid, kes suudavad koos, üksteist süüdistamata ja kritiseerimata, kainelt probleeme arutada, avastavad, et ühine lahenduste otsimine lisab vastastikuseid kohustusi, suurendab lähedust ja seob neid tugevamini ühte. Miski ei seo suhteid tugevamini kui teadmine, et koos suudate lahendada ükskõik millise probleemi.

ÜKSKI PEREKOND POLE TÄIUSLIK

Ükski suhe pole täiuslik ja koostöö edukus pole ette määratud. Küll saad sa aga õppida suhtlemistehnikaid, kasvatada eneseväärikust ja luua enda tarvis eduka, võrdse ja tasakaalustatud suhte mudeleid. Need aitavad sul sättida läbisaamist isa-ema ja õdede-vendadega, oma partneri ja lastega. Kui aga tunned, et mõnega lävimine mõjub sulle ikkagi halvasti ja sa ei saa sinna midagi

parata, siis võib-olla peaksid nendega suhtlemist piirama või hoiduma mõningatest ühisettevõtmistest. Seda saab teha peenelt ja heasüdamlikult, kui kõike hoolikalt kavandada. Sa võid endiselt olla lahke alkohoolikust onuga, kes purjuspäi kohtleb sind lausa kohutavalt, aga väldi olukordi, mil ta tavaliselt purjutama hakkab (näiteks pulmad). Palju tervislikum ja kergem on lävida sulle meeldivate pereliikmetega, teiste puhul piirdu ilma või mõne muu ebaolulise teema arutamisega.

AEG MAHA

Ükskõik kui kenasti su perekond enda arvates käitub, võid alati leida, et mõni asi on sulle vastuvõetamatu. Näiteks:

- alkoholi ja narkootikumide tarvitamine;
- solvav ja vastik kõnepruuk;
- raev ja karjumine;
- füüsiline vägivald inimeste või asjade kallal;
- sobimatud kahemõttelisused ja lähenemiskatsed;
- alatud ja halvustavad kommentaarid silme ees või selja taga;
- üldtaunitavad ilmingud nagu näiteks rassism;
- igasugune piinlikkust tekitav käitumine (eriti kui see kordub).

Kui keegi käitub sinu juuresolekul nii, siis kasuta aeg-maha-taktikat. See on tõhus ja teravmeelne viis olukord lahendada. Vanemad teavad, et parim moodus väikest last korrale kutsuda on: kas panna ta nurka või saata oma tuppa asja üle järele mõtlema. Sõnaga – võtta tema jaoks aeg maha, seejärel arutada asja uuesti ja lahendada küsimus. Sama taktika töötab väga hästi ka lapsikult või kohatult käituvate täiskasvanute puhul. Hoia distantsi, aga ole viisakas – kodus, tööl, koolis või sõprade ringis – kõigi nendega, kes käituvad ebameeldivalt. Sul ei tarvitse sellele inimesele öelda, miks sa nii teed, ta saab sõnumi sinu käitumisest. Ja uskuge mind, see on igati mõjusam. Kui sa pole sellist taktikat kunagi varem proovinud, siis kindlasti hämmastud, kui tõhus on viisakas, ent distantsi hoidev käitumine. Üldjuhul maheneb selle inimese bravuur sinu läheduses kohe ja ta võib huvituda, miks sa nii teed. Säärasel juhul (aga ainult sel juhul) on sul võimalus talle öelda põhjus ning selgitada, mis ja miks sulle tema käitumine ei meeldi.

Aeg-maha-taktikat võiksid katsetada omaste ja sugulaste peal. Kui õpid peenelt ja üldist läbisaamist kahjustamata eirama ebameeldivaid kohtumisi sugulastega, saad elus hakkama igaühega, kes ei oska piiri pidada.

OMA TUNNETE, VAJADUSTE JA TAHTMISTE TASAKAALUSTAMINE TEISTE OMADEGA

Mõned, muidu kenasti käituvad pereliikmed või omaksed tahavad saada sinult rohkem, kui sa anda suudad. Sellisel juhul on oluline õppida hoidma oma vajadusi ja tahtmisi teiste omadega tasakaalus. Kui tahad edukas olla, peavad su peresuhted olema korras ja rahuldama kõiki liikmeid. Sa pead ka mõistma, et harjumus jätta oma tunded, vajadused ja tahtmised alati viimasele kohale on sama kahjulik, kui suruda need väevõimuga kõigi teiste soovidest, vajadustest ja tunnetest ette.

Kui sinult paluvad abi, toetust, lohutust, hoolt ja asjade kordaajamist need, kellest hoolid, võta hetk järelemõtlemisaega. Eakate vanemate või vanavanemate, haige sugulase, abikaasa või lapse tahtmise täitmine võib võtta vägagi palju aega. Paljudel puhkudel on ikka üks-kaks sugulast, kes ise ei tule oma asjadega kuidagi toime või kes alati kipuvad teistelt rohkem tahtma, kui vastu annavad. Kui kõik märgid näitavad, et tegelikult on abipaluja täiesti võimeline ise oma probleeme lahendama, on see sinu enda suhtes kurjast kulutada oma pidevalt nappivat aega. Samuti on ka vanemate puhul, kui mingi ravi vajava halva harjumuse, vaimuhaiguse või mõne muu probleemi pärast ei suuda nad oma eluga enam toime tulla.

Kui pühendad palju aega ja tähelepanu inimestele, kes tõesti vajavad hoolt või ravi, võib see viia sind eemale su oma elu eesmärkidest ega lase sul teha oma

elutööd. See aga teeb kahju nii sinule enesele kui ka neile, kellest sa hoolid. Su pere ja sugulased peaksid õppima niisuguseid olukordi ja probleeme lahendama ühiselt, ausalt ja avalikult arutades, sina aga peaksid õppima tasakaalu leidma. See tähendab, et kõik pereliikmed ja sugulased peavad võrdselt hoolitsema üksteise rahulolu, tervise ja õnne eest. Kui enamik su lähedsi mõistavad seda, siis ühiselt suudate muuta mõistmatuidki.

Terves ja üksmeelses peres on kerge teada saada, kas lahendus rahuldab kõiki – tuleb lihtsalt igaühelt küsida, kuidas tundub.

Pere ja sugulastega suhteid muuta on tunduvalt kergem ja meeldivam, kui arvata oskad. Soovitan sul alati süüdlase otsimise asemel keskenduda mõttele, kuidas asja parandada. Kui tihendate omavahelist läbikäimist ja pöörate tähelepanu nii kergele kui tõsisemale kõrvalekaldele vastastikuses mõjutamises, mis võib suhteid halvendada, on olukorda lihtne parandada.

TÄISKASVANULIKE PERESUHETE LOOMINE

Enne kui hakkad muutma oma suhteid omaste ja sugulastega – kunagi kõigist sõltunud lapsest on saanud igati lugupeetud täiskasvanu –, pead muutma iseenda arusaama oma seisundist neis suhetes. Teiste sõnadega – ära lase end kohelda nii, nagu sind koheldi lapsena, ja ära ise käitu, nagu käitusid lapsepõlves. Kui käitud teistega nagu täiskasvanu täiskasvnuga, siis on rohkem lootust, et ka sind nõnda koheldakse. Viis, kuidas su omaksed ja sugulased sinuga käituvad, on lihtsalt harjumused, mida saab muuta. Järgnevalt mõned näpunäited.

Juhtnöörid, kuidas omaste silmis suureks kasvada

1. **Ütle vanematele "ema" ja "isa" või "mamps" ja "paps", mitte aga lapse moodi "emme" ja "issi" vms.** See paneb sind oma sõltuvusest teisiti mõtlema.
2. **Räägi nii, nagu ajaksid juttu oma sõpradega.** Ära piirdu üksnes mälestuste, sugulasi puudutava keelepeksu või sinu isiklikku elu puudutavate küsimustega. Enne kui hakkad sugulastega juttu ajama, võta hetk aega mõelda, mis teemadel vestelda. Hetkesündmused, sport, töö (üksnes faktid ja sündmused, vältides kurtmist), poliitika ja kohalikud probleemid on alati paslikud arutlusteemad.
3. **Kui sul on lapsed, vaheta isa-emaga kogemusi.**
4. **Ära pane tähele, kui vanemad teevad või ütlevad midagi ebameeldivat.** Lihtsalt ignoreeri seda ja vaheta teemat.

5. **Ära küsi vanematelt nõu.** Proovi hoopis omi tähelepanekuid välja pakkuda, aga ära ole väga pealetükkiv.
6. **Pööra tähelepanu sellele, et vastastikune mõju oleks tasakaalus.** Ära lase tekkida teistel tundmist, nagu sinul olekski see kõikeandja või -taluja roll. Püüa hoida võrdset seisu umbes nii, nagu sa oma sõprade puhul arvatavasti teed.
7. **Kokku võttes – kohtle oma vanemaid ja ödesid-vendi sellise pere liikmetena, kellest hoolid, aga see siiski ei ole sinu praegune pere.** Lõppude lõpuks, kui sa oleksid sõbra perega koos ja keegi teeks midagi sobimatut, siis sa ju ignoreeriksid juhtunut ega laseks end tõmmata perekonnatülisse; sõprade vastu oled sa lihtsalt viisakas ja lahke.

Pärast seda, kui oled mõni kuu neid juhtnööre järginud, märkad: sinu suhted omaste ja sugulastega on sedavõrd muutunud, et võid maha rahuneda ja olla sina ise. Tõded, et pärast seda, kui jätsid lapsepõlveaegse käitumismudeli mööda nikku ja emotsioonid tagaplaanile, tunduvad kõik sugulased palju toredamad olevat.

VANANEVAD VANEMAD

Kui su isa-ema vananevad ja jäävad aina jõuetumaks või mõni pereliige vajab puude või haiguse pärast erilist hoolt, siis on olukord teine. Abivajavaid pereliikmeid ei tohi hüljata, kuigi nad võib-olla käituvad inetult.

Suurim probleem sellistes olukordades on see, kuidas sul õnnestuks säilitada tasakaal oma igapäevaelu ja selle

ootamatu, sageli koormava olukorra vahel. Kui teil on suur perekond, siis vastutuse jagamine kergendab hoolekoormat, kui aga oled ainus laps, siis on olukord raskem.

See pole aga selle raamatu teema – lahata kõiki neid probleeme, mis kaasnevad vanakeste ja raskelt haigete eest hoolitsemisega. Sest sinul on vaja hea seista omaenese elu eest ja mitte loobuda kõigest mineviku või omaste pärast. Järgnevad juhtnöörid aitavad sul teha paslikke otsuseid, kuidas aidata hädasolijaid ja elada ka oma elu.

Juhtnöörid, kuidas teisi hädas aidata

1. **Hangi võimalikult palju infot.** Tee selgeks, milles on mure, mis laadi abi on vaja ja mida hooldamine tähendab. Sageli osatakse hoolde- ja vanadekodust ning mõne kindla tõve või puudega inimestele mõeldud mittetulundusühingust anda väga palju tarvilikku teavet. Ka internet võib olla suurepärane infoallikas, kui oskad seda kasutada.
2. **Anna kõigile omastele teada, milles on asi ja millist abi on vaja.** Ära kõhkle teisi tüütamast ja neile tõtt rääkimast ning ära lase mõnel vanal omastevahelisel tüliõunal ühisabi nurjata. Kui sul on viis inimest, kes hooldamise ja abi koormat sinuga jagavad, on sul kindlasti palju kergem, kui üksi rabeldes.
3. **Püüa leida igaühele mingi talle sobiv võimalus, nii et kõik saaksid aidata.** Nii kaua kui koorem tundub üldiselt ausalt jaotatuna, ära muretse, et mõni aitab rohkem ajaga, teine rohkem rahaga. See kõik on ju abi. Kui aga püüad panna kõiki ühtesid ja samu asju tegema, lõpetad lahinguga.
4. **Vestle regulaarselt kõigi abistajatega.** Arutlege, kuidas kõik toimib; mida igaüks asjast arvab. Sagedane "õhu puhastamine" ei lase arusaamatustel kuhjuda.
5. **Kasuta sotsiaalabi.** Eriti kui oled üksi, kasuta seda nii palju kui võimalik. Inimesed suhtuvad sageli võõrastavalt abivajaja paigutamisse vanade- või hooldekodusse. Kui aga rahaliselt on võimalik seda teha ja see kergendab sinu koormat sedavõrd, et saad abivajajale pakkuda rohkem hingetuge, siis on see küll hea otsus. Kui abivajaja jääb koju, täpsusta arstiga hooldetingimusi, kuidas on lood ravikindlustusega, millised on sotsiaalabi võimalused.
6. **Otsi endale tuge.** Kui teete seda tööd kõik ühiselt, siis kasutage omavahelisi kokkusaamisi, et suu puhtaks rääkida ja üksteist toetada. Kui igatsed enda kõrvale sulle armsaid inimesi, siis anna sellest teada oma sõpradele. Palu neilgi aidata, sest vajad emotsionaalset tuge.
7. **Võta igal võimalusel aeg maha.** Sedalaadi hooldamine tekitab stressi. Kui sul õnnestub vahetevahel sellest kõigest eemale saada (üks päev nädalas; kui hooldusõde tuleb visiidile; abilistega kordamööda mõni vaba nädalalõpp), jaksad paremini igapäevase koormaga toime tulla.

EDASILIIKUMINE

Kui oled juba üle kaheksateistkümne ja õpid kolledžis või töötad või oled abielus – igal juhul on aeg suureks saada ja lapsepõlvega jumalaga jätta. Kuigi isakodus on tore elada, eriti kui saate hästi läbi, aga sul on aeg hakata rajama oma elu. Ja mida varem alustad, seda kiiremini suudad end tõestada. Kodust lahkumine, et ise otsustada ja oma elu eest vastutada, on väga suur muutus elus.

"Ma olen kolmekümne ühe aastane, aga mulle tundub siiani, et keegi teine juhib minu elu," kurdab **Rita**.

Lahendus on selles, et lihtsalt otsustad: tänasest päevast alates vastutan mina ja ainult mina kõige eest, mida teen. Muidugi võid arutada oma elu puudutavaid küsimusi isa-ema, õdede-vendade, abikaasa ja sõpradega, kasutada nende kogemusi ja erinevaid vaatepunkte, aga lõpuks oled ikkagi sina see, kes peab otsustama, mida teha. Isegi kui lased kellelgi teisel enda eest otsustada, pead ju sina suutma nende otsuste tagajärgedega elus toime tulla.

Järgnev on fantaasia, mis aitab minul teha nii suuri kui ka väikseid otsuseid.

Targa naise harjutus

Selles õpetlikus fantaasias, mis peaks aitama sul luua pilti oma tulevikuväljavaadetest, leiad hea nõuandja otsuste langetamisel. Loe järgnev kassetile, väga aeglaselt ja rahulikult; siis keri tagasi või palu mõnel sõbral see tekst sulle kõvasti ette lugeda.

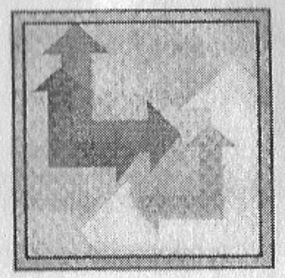
Lõdvestu, hinga aeglaselt ja sügavalt, istu mugavalt tugitoolis ja kujutle seitsmekümnest või vanemat daami. See naine on just selline vanadaam, keda imetled ja kelle sarnane tahaksid sa ka ise kunagi olla. Ta on majanduslikult kindlustatud, hea tervise juures, teda ümbritsevad ustavad sõbrad ja hoolivad omaksed ning sugulased. Tal on palju huvisid, mis annavad talle tegevust. Ta on aktiivne ja see hoiab teda terve ja õnnelikuna. Tutvusta end sellele naisele. Kui ta ütleb sulle oma nime, siis ilmneb, et see on sama nagu sinulgi. See oled sina tulevikus... Sõlmi selle ideaalse eaka iseendaga kokkulepe, et saad temalt nõu, missuguseid otsuseid pead tegema, et olla vanast peast sama terve ja õnnelik. Jätka vestlust nii pikalt, kui soovid, ja küsi temalt ta saladust, kuidas on võimalik elada õnnelikult nõnda vanaks.

Kontrolli oma otsuseid pidevalt, kasutades oma "tarka naist". Näiteks, kuidas suhtub see nõuandja sinu karjäärivalikusse. Kui vaatad tema eas sellele tagasi, kas pead seda õigeks? Kuidas on lood sinu abikaasavalikuga? Kas sinu eakas mina kiidab selle heaks? Arvab ta, et see valik on püsiv? Mida pead tähtsaks sina ja mida tema?

Sinu sisemine "tark naine" on väga tõhus abivahend,

et vaadata oma elu ja otsuseid teises väärtusperspektiivis. Need otsused, mida praegu langetad, mõjutavad kogu sinu ülejäänud elu, ja lõppude lõpuks oled ju sina ainus inimene, kellele pead aru andma ja kes vastutab. "Targa naise" abi saad kasutada ka kolmanda otsuse langetamisel. Sellest aga lähemalt juba järgmises peatükis.

3.



Kuhu lähed? Otsus seada realistlikke sihte ja määratleda eelistusi

Ettevalmistuse puudulikkus viib kohtumiseni juhuslikkusega.

OPRAH WINFREY

Eelmistes peatükkides arutasime otsuste tegemise viit põhiaspekti (eneseteadlikkus, uurimine, sobivus, toetus ja eneseväärikus); nelja vajalikku sammu ennetavaks tegutsemiseks (ettenägelikkus, väärtustamine, valiku tegemine, tegutsemine); kuidas lahendada minevikust pärit probleeme

ja minna edasi ning olla oma elu peremees. Neid põhimõtteid ja samme kasutades oled valmis hindama oma hetkeseisu ja hakata vormima elu selliseks, milliseks tahad.

KAUGEMATE EESMÄRKIDE JÕUD

Kujutame ette, et elad väikeses provintsilinnas. Sulle ei meeldi see, aga sa ei tea ka, kus sa olla tahaksid. Niikaua kui sa ei tea, kus sa olla tahaksid, sa jääd sinna, kus oled, või eksled sihitult (vahelduseks on tore ringi rännata, kuid ega sa nii ka selgeks saa, kus sa tõeliselt olla tahaksid). Kui kasutad tähtsate otsuste langetamise printsiipe, võid jõuda alljärgnevate tõdemusteni.

- Eneseteadlikkus ütleb, et sa ei taha olla seal, kus sa oled.
- Uurimisel (koos mõningase ekslemisega) avastad uusi kauneid paiku, kus elada.
- Õige leidmiseks võrdled nende paikade sobivust sulle.
- Toetus annab sulle valiku tegemiseks vajalikku jõudu ja abi.
- Eneseväärikus määrab, kas teed enda jaoks õige otsuse.

Sa võiksid pidevalt enda jaoks selgeks mõelda üksikasju. Näiteks, kas sulle meeldiks elada suuremas linnas, soojemas kliimas jne, et sul oleks piisavalt informatsiooni otsustamiseks, kuhu sa tahad elama minna.

Kui sa aga oled juba otsuse langetanud, tuleb see

otsekohe ka täide viia. Näiteks, kui tahad pääseda väikelinnast Iowas San Franciscosse, on suur osa su tuleviku-otsustest sellega juba langetatud. Kui teed otsuseid, mis viivad sind San Franciscole aina lähemale, siis kord jõuad sa ka pärale.

Sageli sünnivad otsused lihtsalt. Väiksemate otsuste langetamiselt, nagu soov muuta oma välimust, liigu suuremate otsuste poole – kas muretseda lapsi või mitte. Kui oled peasuuna välja valinud, siis on suur osa otsuseid sinu jaoks juba tehtud. See muudab elu kergemaks ja valikud selgemaks. Näiteks, kui sa tead juba keskkoolis, et tahad minna kolledžisse ja lõpptulemusena omandada õpetaja kutse, siis oskad juba keskkoolis valida aineid vastavalt tulevikus kolledžis esitatavatele nõuetele.

Kahekümne kaheksa aastaselt otsustasin jätta raamatupidaja ameti ja minna tagasi kooli, et saada psühholoogiakraad ning psühhoterapeudi litsents. Seetõttu oli enamik mu järgneva kuue aasta valikuid juba ettemääratud, paljusid praeguseid otsuseid on aga kergem teha.

Pikaajalised otsused on sellised, mis mõjutavad suuresti su tulevikku. Sa ei pruugi teada ja sageli pole võimalikki teada kõiki üksikasju, et sääraseid otsuseid langetada.

*Kui **Kisha** otsustas teha asju teisiti kui ema ja õed ning pakkuda oma lastele kindlamat tulevikku, oli sel otsusel suur mõju kõigele, mis ta senini tegi. Siiani oli ta langetanud sadu väikseid otsuseid: mida osta lastele kaasa näksimiseks päevakodus ja koolis; mida süüa ise kodus jms. Kõik need otsused sõltusid nüüd tähtsaimast. "Mul polnud mingitki ettekujutust, mis võib juhtuda ja kas asi üldse õnnestubki, aga ma teadsin, mida ma tahan." Kisha selgitab, et kui ta sel ajal tegi mingeid valikuid, siis kohandas neid alati oma kaugema eesmärgiga. "Sel ajal pidin tooma palju suuri ja väikseid ohvreid ning seisin silmitsi nii mõnegi raske valikuga, aga minu unistus ja kindel soov eesmärgini jõuda sundisid mind tagant ja motiveerisid." Kaugem siht aitas Kishal kogu aeg ja kõiges tulevikku silmas pidada.*

EELISTUSTE MÄÄRATLEMINE

"Eesti kirjakeele seletussõnaraamatu" järgi tähendab "eelistus" valikuvõimaluse korral millegi paremaks, tähtsamaks pidamist. Aga kes otsustab, mida neist paljudest vajalikest toimingutest tuleks eelistada? Kui oled otsustanud otsustada, nagu esimeses peatükis arutasime, oledki paika pannud oma eelistused. Loomulikult võid nende juures arvestada ka teiste tahtmisi ja vajadusi, kuid suurim autoriteet oma elu kujundamisel oled ikka sa ise. Seega – eesmärgini viiva "liiklusskeemi" paika panemiseks on olulisim määratleda oma eelistused.

Kui suudad vajadusel kähku teha nimekirja selle

kohta, mis on sinu jaoks väga tähtis, siis oledki õppinud määratlema eelistusi. Loetelu võib varieeruda vastavalt sellele, kas mõtled järgmist tundi aega, kogu päeva, nädalat, aastat või paljusid aastaid. Näiteks tühistati mingi kohtumine ja sul tekkis vaba tunnike. Kas tead kohe, mida selle ajaga peale hakata, või möödub tunnike enne, kui jõuad selgusele, mida sa teha tahad?

Selline nimekiri aitab sul arvestada asjade tähtsuse järjekorda – kogu elukäiku mõjutavad eelistused nimistu tipus suruvad hetke detailsemad otsused tahapoole. Kui oled põhieesmärgi paika seadnud, siis kitseneb oluliselt sinu valikuvabadus (kui oled otsustanud taimetoitlaseks hakata, siis restoranis on sul toiduvalik üsna kesine).

SINU PÕHIEELISTUS

Teadmine, milline sinu elu olema peaks, seab piirid su valikuvõimalustele. Mis on sinu jaoks kõige tähtsam? Kas tahad teha karjääri, abielluda, saada lapsi või unistad lasteta armusuhtest? Kas igatsed, et su elu oleks nagu kirev karneval või edukuse etalon? Ehk unistad perekesksest või halastajaõelikust elust? Mõnele meist on valik selge juba päris varajases nooruses, teised on aga segaduses ega tea, mida tulevikus elult kõige rohkem tahta. Rahulolu tekib vaid siis, kui tead, mida tahad, ja suudad vähemalt mõned soovid ka täide viia.

Raamatus *Peace, Love and Healing* kirjutab dr Bernie Siegel muu hulgas nõnda: "Pole oluline, kui vana sa oled, kui õpid kuulama, mida su sisehääl räägib sulle

su teerajast, sinu "tööst siin maa peal". Tarkus, mis sind juhib sel teel, on sinu sünniõigus, sisemine sõnum, sisemine teadlikkus, mis ütleb: "See siin on sinu teerada, viis, kuidas sina saad olla võimalikust parim inimolend." Kui järgid seda rada, siis saavutad inimesena täiusliku arengu ja täiusliku tegutsemisvõime."

EESMÄRGID JA MOTIVATSIOON

Kui sa ei tea, mis sinu jaoks on tähtis, siis ei hakka sa kunagi mõistma ka seda tunnet, mis sind valdab, kui oled oma eesmärgid saavutanud. Eesmärkideta elu sarnaneb paljus finišijooneta võidujooksuga. Kui su eesmärk ei ole just jooksmine ise, – mis võib olla vägagi rahuldust pakkuv eluviis –, ei saa sa kunagi tähistada võitu, isegi mitte kõige lühemal distantsil. Kui sa aga püstitad endale eesmärke, kas või kõige tillemaid, koged kindlasti palju võimalusi tunda rahulolu ja tähistada saavutatut. Just nimelt tähistamises ja äratundmises, et eesmärk on saavutatud, leiavad paljud meist motivatsiooni hakata liikuma järgmiste eesmärkide poole. Seega võiks nn edu võrrand olla: tähistamine + hinnang = motivatsioon.

Järgnevad kolm harjutust peaksid aitama sul paika panna oma põhieelistust.

Esimene eelistusharjutus – küsimused

Vasta küsimustele ja kasuta vastuseid järgmises harjutuses.

1. Mida sulle meeldib kõige rohkem teha?
2. Mis teeb sind õnnelikuks?
3. Mis tekitab sinus rahuldustunde?
4. Mida teeksid tasuta?
5. Kas sulle meeldib, et sinu läheduses on palju inimesi, mõned, ainult üks või eelistad olla üksi?
6. Kui oled juba vana naine, siis milliste eluväärtuste üle sa heameelt tunneksid?
7. Pane loetelu tähtsuse järjekorda (sinu jaoks kõige tähtsam kõige ette):
   - rikkus
   - karjäär
   - inimeste aitamine
   - hea läbisaamine omastega
   - artistlikkus
   - eneseväljendusoskus
   - füüsiline tegevus
   - usuline tegevus
   - emotsionaalsus
   - suhtlemine
   - intiimsus
   - seksuaalne rahuldus
   - laste olemasolu
   - armastus
8. Ülaltoodud loetelu eeskujul koosta oma nimekiri sellest, mis on sulle tähtis.

Teine eelistusharjutus – sinu elutöö

Tee seda harjutust siis, kui põhieelistus kipub silmist kaduma; oled segaduses või muredest ülekoormatud; sulle näib, et elu on sinu jaoks kaotanud mõtte.

Kuna igaüks meist on ainulaadne, erineva geneetilise koodi, erinevate sõrmejälgede, annete ja isikupäraga, siis eeldagem, et selliseks unikaalsuseks peab olema ka põhjus – mingi plaan. Ja selles plaanis on igaühe jaoks oma kindel koht ning eriline ülesanne. Milline on sinu osa selles plaanis? Mida oled sina määratud tegema? Milline on sinu "töö siin maa peal"?

Kujutle, et oled Jumal ja lõid inimese, kelleks oled sina ise. Milleks sa selle inimese lõid? Või peitub sinu ainulaadseis loomuomadustes. Kui oletada, et sinu elu eesmärgi saladus peitub sinu südamesoovis, siis võid oma kõige salajasemaid tahtmisi avastades leida ka tähenduse, rõõmu ja eesmärgi.

Oled sa hea kuulaja? Võib-olla on teiste inimeste nõustamine sinule määratud töö. Oled sa matemaatikafänn? muusik? kunstnik? Kas sa oskad inimesi naerma ajada? Kõiki neid andeid saab mitmeti kasutada, et maailma paremaks muuta. Näiteks, kui sulle meeldib inimesi naerma ajada ja tegeled meeleldi vanade inimestega, siis on sinu õige koht mõnes vanadekodus memmede-taatide meelt lahutada, käia seal vabatahtlikuna abiks või minnagi sinna tööle. Kui sind on kuritarvitatud või oled üle elanud mõne ränga haiguse, aga oled ellujääja-tüüp, siis võib-olla sellel põhinebki sinu eesmärk – aidata ellu jääda ka teistel kannatanutel.

Lahendus ja vihjed on küll segased, kuid nad on siiski olemas. Vaata esimese harjutuse vastuseid ja uuri neid lähemalt.

Filosoof Joseph Campbell kirjutab raamatus *The Power of Myth* nii: "Kui inimene järgib mingit kindlat programmi ega kuula oma südame käske, siis riskib ta skisofreenikuks muutumisega. Ta on tõstnud iseenda keskpunktist kõrvale. Maailm on täis inimesi, kes on lakanud kuulamast iseennast või kuulavad ainult oma naabreid, et teada saada, mida teha, kuidas käituda ja mis on need väärtused, mille pärast üldse tasub ilmas elada."

Oma kogemustest tean: kui naine on leidnud oma olemasolule tähenduse ja teab, mida teha ning kuidas olla, siis hakkab elu talle üha rohkem tähendama, ebakindlus kaob ja rõõmust saab igapäevakaaslane. Kuula oma südame häält ja talita sisetunde järgi – see õigustab end.

Allpool dr Campbelli nõuanne, kuidas alustada.

"Sul peab olema mõni paik ja kindel kellaaeg või mõni päev, mil sa ei tea ega tahagi teada, mis on hommikustes ajalehtedes, kes on su sõbrad, mida sina kellelegi või keegi sulle võlgneb. See on selline paik, kus saad lihtsalt juurelda selle üle, kes sa oled ja kes sa võiksid olla. See on loomepaik. Algul võib sulle tunduda, et seal ei juhtu midagi. Kuid kui kasutad oma salapaika tihemini, siis kindlasti midagi ka juhtub... Püüa leida oma õndsuse tipp. Pane mängima oma kõige lemmikum plaat. Mis sest, et see on selline sentimentaalne muusika, mis teistele ei meeldi. Või loe lemmikraamatut. Oma

salapaigas koged seda päris sinu elufiilingut... Mul on tekkinud isegi eelarvamus, mis aina süveneb, et kui tõepoolest püüelda õndsuse poole, siis sa nagu astuksid mingile teerajale, mis on seal kogu aeg olnud ja ootab sind; ja elu, mida peaksid elama, ongi just see, mida elad. Kui suudad seda tajuda, siis hakkad kohtama inimesi oma õnne tipust, ja nad avavad sulle uksi. Ütlen vaid üht: püüdle õnne poole ja ära karda. Uksed võivad avaneda seal, kus sa ei arvanud neid üldse olevatki."

Kui julged tutvuda oma südamesoovidega, saad hakata püüdlema oma õnne poole. Selleks tuleb esmalt ümbritsevast veidi eemalduda ja rahuneda. Sa pead välja selgitama, mis su hinges igatseb endast märku anda. Leia endale salapaik, kus saad olla omaette. Algul loe või kuula muusikat ja siis hakka tasapisi kuulatama oma südamehäält. Kui teed nii, leiad oma elu põhieelistuse.

Kolmas eelistusharjutus – pea nõu targa naisega

Nõupidamine oma sisemise "targa naisega", nagu eespool arutasime, on üks viis välja selgitada oma elu üldised eelistused. Millised sihid (eeldusel, et need on saavutatud) pakuksid sulle "targa naise" vanuses rahulolu? Mis näib selles eas sulle tähtis? Mis ei ole pingutamist väärt? Pikem vestlus vanema nõuandjaga sinu elust üldse võib osutuda eelistuste paika panemisel vägagi abistavaks.

*Kui **Megan** taipas, et advokaadikarjäär võib hakata takistama tal lapsi saada ja neid kasvatada, sattus ta paanikasse. Esimese ja teise harjutuse täitmine aitas Meganil jõuda arusaamisele, et talle on tähtsad mõlemad, nii perekond kui ka karjäär. Aga lisaks tahtis ta aduda, mis tunne on siin maailmas midagi muuta. Ta uuris õigusteaduse eriharusid, mida praktiseerida, ja otsustas mittetulundusagentuuri kasuks, et aidata vägivalla ohvriks langenud ja teotatud naisi ning lapsi. Kuna nüüd on tal võimalik töötada libiseva töögraafiku alusel, on ta hakanud tõsiselt võtma igati paslikku meest, kes tahab luua perekonda. Nad plaanivad abielluda ja lapsi saada. Megani peigmees mõistab, et naine tahab jätkata töötamist, Megani ülemus aga mõistab, et ta töötaja plaanib perekonda. "Ühtaegu karjääri teha ja lapsi kasvatada pole kerge, kuid võimalik," usub Megan. "Ja ma tean, et tunnen mõlemat tehes end naise ja emana rohkem rahuldatuna."*

SEESMISED JA VÄLISED EELISTUSED

Kui pead eelnenud harjutusi raskeks või muudavad nad sind murelikuks, siis tõenäoliselt koged seesmiste ja väliste eelistuste konflikti.

Küllap sa harjutusi tehes avastasid, et eelistusi on palju ja erinevaid ning sageli on nad üksteisega vastuolus. Meil on palju vajadusi. Esmavajadused on näiteks toit, peavari, suhtlemine. Sootuks kõrgemal tasemel ja komplekssed on sellised vajadused nagu eneseväljendus,

emotsionaalne rahuldus, sõnavabadus ja südametunnistuse vabadus, nauding, töö lõpuleviimine, kindlustunne. Kui just mitte kõik, siis vähemalt õige mitmed neist vajadustest võivad kujuneda elu põhieelistuseks.

Kõik vajadused võib jämedalt jagada kahte kategooriasse: seesmised ja välised. Konkreetsed, käega katsutavad vajadused, nagu peavari ja elatusvahendid, majanduslik kindlustatus, teiste inimeste tunnustus jms, on välised vajadused. Neist, mida kõige tugevamalt teadvustad, saavad sinu välised eelistused. Vaimsed ja hingelised vajadused, nagu enesearmastus, hingeside, isiklik vabadus, õnn ja rahulolu, on su seesmised vajadused. Ja neist, mida kõige tugevamini tunnetad, saavad sinu seesmised eelistused.

Seesmised ja välised eelistused on sageli konfliktis. Näiteks on sulle väga oluline su isiklik vabadus (seesmine eelistus), aga ühtlasi igatsed ühiskondlikku tunnustust (väline eelistus). Viimasel juhul tuleb sul kohaneda käibenormidega. See vastuolu võib põhjustada muret. Kui tunned oma elutee kaardistamisel, et miski häirib sind, siis sondeeri mõtteid ja selgita välja seesmiste ja väliste eelistuste võimalikud seosed.

Seosed seesmiselt rahuldust pakkuva ja väljastpoolt esitatavate nõudmiste vahel on komplitseeritud ja vastuolu on raske lahendada. **Megan** igatseb seesmise eelistusena olla ema ja abielus, välise eelistusena aga teha edukat karjääri. Kuna ta tahtis oma tundmistes selgust saada ja läbi kaaluda kõik võimalikud alternatiivid, siis ta leidiski suurepärase lahenduse, mis sobis mõlema eelistusega. Muidugi tuli Meganil midagi ka ohverdada – uues ametis on ta palk tunduvalt väiksem kui advokaadibüroos. Et aga raha on tal eelistuste pingereas tagapool, polnud seda otsust eriti raske teha.

TASAKAALUSTATUD TEGEVUS

Eelistused pole muutumatud. Vastavalt oludele, sinu kogemustele ja küpsusele nende hulk kas suureneb või väheneb, teiseneb ka pingerida. Kunagi ei ole nii, et üks eelistus valitseb kogu nimekirja. Peatüki alguses arutasime, et võimalikud on hetke-, tunni-, päeva-, nädala-, aastaeelistused ja eelistused kogu eluks. Praegu on Megani jaoks kõige tähtsam emadus. Kui ta lapsed aga hakkavad kunagi juba koolis käima, siis on tal jälle rohkem aega ja energiat pöörata tähelepanu karjäärile. "Minu jaoks on kõige tähtsam olla laste jaoks olemas siis, kui nad mind vajavad. See asi ei muutu," selgitab Megan. "Kui aga lapsed hakkavad koolis käima ja vajavad mind vähem, jääb mul rohkem aega enese jaoks ja eelistusedki võivad natuke nihkuda. Kui aga laps peaks haigeks jääma või vajab mind mõnel muul põhjusel, siis saab emaks olemine minu jaoks taas kõige tähtsamaks."

Niipea kui sul on rohkem kui üks eelistus (ja meil kõigil on), pead õppima oma tegevust tasakaalustama. Edukas karjäär on oluline. Kui aga juhtud tegelema mõne väga mõjuka kliendiga, muutub töö kõige täht-

samaks, lükates tahapoole nii pere kui ka su tervise (sa ju ei jäta kohtumist ära, kuigi tunned end halvasti). Kui aga jääd grippi või jääb laps haigeks, siis kerkib esikohale just see eelistus.

Kõige olulisem on tegevuse tasakaalustamisel silmas pidada lõpptulemust. Sul on ju suuremaid ja väiksemaid, seesmisi ja väliseid eelistusi. Kõiki neid tuleb arvestada. Aeg-ajalt peaks aga kontrollima, et need kõige tähtsamad püsiksid ikka tähelepanu keskmes. Meganil tuleb pidevalt üle vaadata ja hinnata eelistuste ja eesmärkide tasakaalu, olemaks kindel, et töö ei sega ema olla ja et emana ta ei peaks loobuma oma muudest eelistustest. Ülesanne võib tunduda keeruline, kuid seda saab täita peaaegu automaatselt. Tuleb vaid harjutada ennast alati kontrollima, kas kõik eelistused ja eesmärgid saavad ikka neile vajalikku tähelepanu.

Megan õppis kasutama alljärgnevaid harjutusi, mis aitavad tal püsida tasakaalus.

Igapäevane tasakaaluharjutus

Kui harjud seda tegema, siis saad sellega hakkama mõne minuti jooksul ja ükskõik kus: autos punase tule all oodates; tööl laua taga istudes, kassa järjekorras jne.

1. Selgita välja oma tippeelistused, nii seesmised kui välised.
2. Kirjuta need päevikusse, arvutisse või kalendermärkmikku. Kui kirjutad paberilehele, siis pane see kuhugi sellisesse kohta, kus ta sulle kogu aeg silma hakkab, näiteks vannitoapeeglile.

3. Loe neid kord päevas ja hinda, kui kaugele oled jõudnud ja mida arvad. Tugine faktidele, aga ära kasuta võimalust end kritiseerida, kui midagi valesti tegid.
4. Kui sul on ükskõik millise nimistusse kantud eelistuse asjus öelda midagi head, siis õnnitle end südamlikult – täpselt nii, nagu tahad, et sõber seda teeks.
5. Kõige negatiivse puhul aga mõtiskle, mida oleksid võinud teisiti teha või kas peaksid konkreetse eelistuse hoopis ümber hindama. Näiteks on su plaan just selle eelistusega seotud, aga tunned, et praegu sa asja välja ei vea. Nüüd mõtle järele: kas see eelistus on sulle ikka tõesti oluline; kas oled takerdunud seepärast, et midagi muud tuleb enne seda korda ajada; kas nõuab kujunenud olukord üldse asja mõningast edasilükkamist. **Megan** näiteks ei teadnud, kui palju tal kulub aega sobiva kaaslase leidmiseks ja seejärel rasestumiseks. Neid asjaolusid pole võimalik mõjutada, küll aga otsustada, et ta käib kord nädalas sellises paigas, kus on võimalik kohata talle sobivat meest. Kui ta seda plaani ei järgi, siis peaks mõtlema – miks? Võib-olla on ta kogenud suhteid, mille mõju pole lõplikult kadunud, nii et väike teraapia tuleks kasuks.
6. Pärast seda, kui oled oma eelistused ja üldseisu üle vaadanud, asu päevatoimetuste kallale ja ära enam muretse. Homme kohtud nendega taas. Ja just sel moel hoiadki oma eelistused tasakaalus.

Kui järgid neid näpunäiteid iga päev, märkad varsti, et su eelistused on muutunud asjalikumaks ja sulle endale saanud selgemaks, kuidas neid silmas pidades kujundada elu soovitud suunas.

SINU EDU TEEJUHT

Kui oled eelnevaid harjutusi tehes välja selgitanud oma eelistused, siis võiksid joonistada endale teejuhi.

Kui kavatsed kõike seda, mida tahad saavutada, paberil kujutada, tuleb toime tulla mitme asjaga. Esmalt sunnib see töö sind olema oma tahtmistes märksa täpsem ja selgem. Teiseks, aeg ja vaev, mis selle pildi loomiseks kulub, annab sulle selgelt märku, et tahad ettevõetu kindlasti ka lõpetada. Sellestki saab eesmärk. Kolmandaks, kui hoiad seda teekaarti endale nähtaval kohal, tuletab ta sulle kogu aeg meelde, millised on sinu elu ootused.

Sinu visuaalne teejuht koosneb kahest osast: 1) sihtkoha pilt ja 2) skeem, kuidas sinna jõuda. Alustada tuleb sihtkoha pildist, sest sul pole ju võimalik teada, kuidas minna, kuni sul pole selget pilti sellest, kus see paik on ja kuidas välja näeb. See pilt võtab kuju info põhjal, mida kogusid eelnevatest harjutustest, kus pöörasid tähelepanu oma eelistustele ja unistustele. Kui pilt on valmis, siis saad kindlaks määrata sammud, mida pead järgemisi astuma. Nii lood vahetulemused, mis on vajalikud detailid, meisterdamaks valmis oma teejuht.

Esimene harjutus – sihtkoha kujutlemine

Pole oluline, et sihtkoha pilt kujuneks kunstipärane, oluline on, et see annaks täpse kujutuse ihaldatud eesmärkidest. Kulugu sul selle harjutuse täitmiseks päevi või nädalaid, tähtis on, et pilt saaks just selline, nagu sa tahad. Pea meeles, et see kujutab sinu ideaalelu ja sa kasutad pilti õige mitu aastat nii meeldetuletusena kui ka iseenda motiveerimiseks. Järelikult on see tähtis ettevõtmine. Lõplikult valmis pilti vaadates peaksid kõik su suured eesmärgid selgelt silma hakkama.

Ettevalmistus

1. Otsi välja kõik tööks vajalik: hästi suur paberileht; markerid, pastakad, värvid; erinevad ajakirjad ja reklaamvoldikud, kust saad pilte välja lõigata; kleepimiseks liim, sinu enda ja sõprade fotosid. Kui sulle meeldib joonistada, siis tee seda. Kui oled arvutifänn, kasuta arvutigraafikat. Tööle võid lisada kõiki sulle tähendusrikkaid esemeid, kaarte, meeneid jms. Pea meeles, et värvirikas graafika mõjub alateadvusele väga ergutavalt. Nende harjutuste mõte ongi suunata alateadvuse tähelepanu eesmärkidele ja unistustele. Vali töötamiseks paik, kus saad kõik asjad mugavalt laiali laotada.
2. Jaga paberileht sektoriteks: eraelu, äri või karjäär, pereelu, sõbrad ja vaba aeg.
3. Pane igale sektorile pealkiri ja mõtle, kuidas eluvaldkondi kujundaksid, kui saaksid oma elu ise luua.

Tulemuste pildi loomine

4. Alusta isikliku elu lahtriga ja mõtle, millega eraelus tegeled, mis sind sümboliseerib. Kõigepealt su enda pilt sellisena, nagu sa oled või nagu tahaksid olla (koolilõpu- või pulmakleidis, kõhnem, edukas, jne; võid kleepida väikese näopildi ajakirjafotole). Millised on su hobid, milles oled andekas? Missugune imago sulle endale kõige enam meeldiks? Milliseid sümboleid kasutaksid enda esitlemisel? Mis väljendaks su õnne? Vali mõned sümbolid, mis iseloomustavad su isiksuse eri tahke. Näiteks:
   - kui aiandus on üks viis end laadida, siis kasuta lillede või puuviljade pilte;
   - kui usulised tõekspidamised iseloomustavad sind kõige täpsemini, siis kasuta vastavaid sümboleid;
   - kui sulle meeldib vannis käia, siis sobivad pildikesed seebimullidest, pehmetest käterättidest ja luksuslikust vannitoast.
   - kui sulle meeldib füüsiline tegevus, siis kasuta spordipilte;
   - kui armastad väga oma tööd, lisa pilt, kus oled oma parimais töörõivais;
   - kui ema-olek on sulle elus kõige tähtsam, siis leia foto, kus hoiad last;
   - kui sulle meeldib olla tähelepanu keskmes, siis kleebi oma foto mõnest ajakirjast väljalõigatud pildile, kus on palju sulle väga meeldivaid inimesi;
   - kui armastad muusikat, siis lisa kollaažile noodireajupp.
5. Isikliku elu lõigu lõpetuseks otsi ajakirjadest sobivaid pilte kindlatest sündmustest, mis illustreeriksid sinu eesmärke. Võib-olla midagi alljärgnevast:

   - tutvustamaks oma kodu – kas siis maamaja, eramu või korter;
   - muud sulle olulised ja elustiili iseloomustavad asjad, nagu auto, spordivahendid, riietusstiil jne;
   - reisipildid ja fotod teistest vaba aja veetmise võimalustest;
   - nende kodu- või lemmikloomade pildid, kes sul on või keda ihaldad endale;
   - sinu kui isiksuse arengut puudutav – hea vaimne ja füüsiline tervis (tänu harjutustele, dieedile jne), akadeemilised õpingud jms;
   - kõik muud su isiklikku elu puudutavad olulised faktorid.

6. Paiguta need pildid isikliku elu lahtrisse nii, kuidas sulle meeldib; tõsta esile seda, mida pead enda jaoks tähtsaks. Veendu, et sinu enda pilt on selles sektoris kõige keskmes.
   Vali igale eluvaldkonnale sobiv taustavärv. Isikliku elu sektoris kasuta oma lemmikvärvi. Äri lahtris vali raha puhul taustaks metallkuldne või roheline; kollane sümboliseerib vaba aja valdkonnas päikesepaistet; roosa tähendab sõprade ja pereelu sektoris armastust. Kui oled töö lõpetanud, peaks su pilt olema piisavalt väljendusrikas, et igaüks, kes seda vaatab, saab täpse ettekujutuse sellest, mida sa endast ise arvad.
7. Nüüd täida sihtkoha pildil ka kõik teised sektorid. Iga lahter sisaldab tõenäoliselt elemente ka sinu isikliku elu valdkonnast, kuna oled kõigega seotud. Kasuta igas tegevussfääris oma ideaalpilti.
   - **Äri või karjäär.** See sektor võiks sisaldada pilte sinu edust, ihaldatud karjäärist, investeeringutest, ärisidemetest ja -reisidest, teaduskraadist või diplomitest jne. Kui su töeline kutsu-

mus ja töö, millega elatist teenid, ei kattu, võid mõlemad ära märkida.

- **Pereelu** lahter võiks hõlmata nii sinu praegust perekonda kui ka omakseid ja sugulasi, tulevikuperet ja sõprade peresid. Kui lemmikloomad on sinu jaoks nagu pereliikmed, lülita nemadki sellesse lahtrisse.
  Säti pereliikmed üksteisega niisugustesse suhetesse, nagu sina tahad, et nad oleksid. Kui tahad mõne sugulase või pereliikmega koos töötada, puhkust veeta või elada, siis näita seda piltides. Kui mõned sugulased või omaksed elavad kaugel, siis kasuta sümboleid (kirjake, lennuk, laev jms). Kui su vanaema-vanaisa on surnud, võiksid kujutada asju, mida kord koos tegite.
- **Sõbrad.** Kui nad on sulle väga tähtsad, siis võiksid nad paigutada ka pereelu alla. Valdkond peaks kajastama ühist vaba aja veetmist, ühiseid hobisid jne.
- **Vaba aeg.** Elu ei koosne üksnes tööst. Kindlasti märgi ära oma lemmikhobid, ajaviited; kasuta pilte, mis sümboliseerivad sulle lõbutsemist.

Nüüd, mil oled oma pildiga valmis, tekib sul kindlasti tahtmine seal midagi muuta või täiendada. Kuna see pilt on ju sinu ideaalelust, võid lisada või teha ükskõik mida, mis näib olevat tähtis. Kui vaja, tee sootuks uus pilt.
Kui kõik on valmis, siis astu sammuke eemale ja uuri, kas pilt ikka peegeldab sinu ideaalelu? Kui ei, siis mängi sellega veel. Kui pilt sai selline nagu peab, pane ta kuhugi niisugusesse kohta, kus sa

saad seda sageli vaadata. Selle pildi ülesanne on näidata sulle, millisena sa kujutled oma tulevikku praegu. Kui eesmärgid muutuvad, võid pilti täiendada või teha uue.

Teine harjutus – tee endale teejuht

Unistuste sihtkoha pilti kujundades võid järsku tajuda – pöörates tähelepanu pisiasjadele, selgineb tervikpilt. Enamik naisi, kes on selle töö seminarides ja õpikodades läbi teinud, tundvat end oma kujutluste suhtes väga motiveerituna. Kasuta siis seda energiat ja loo endale teejuht.

1. Võta suur paberileht ja kirjuta selle vasakule äärde "Praegu olen siin". Seejärel kirjuta välja samad elualad, mida kujutasid oma sihtkoha pildil. Nüüd märgi iga eluala juurde kas sümboli või sõnadega praegune seis. Näiteks:
   - äri alal. Võib-olla oled just lõpetanud ülikooli või alustanud karjääriredelil ronimist; sul on hea idee oma äri alustamiseks.
   - pereelus. Vanemad kohtlevad sind ikka veel nagu last; oled isakodust lahkunud ja alustanud iseseisvat elu. Võib-olla on sul kindel partner ja plaan luua oma perekond.
   - rahaasjades. Sul on tudengilaen maksta; hakkasid just säästma, et endale korter osta.
2. Paremale äärde kirjuta "Minu sihtkoht". Kirjuta taas välja elualad sihtkoha pildilt ja lisa iga valdkonna juurde sümboli või sõnadega, milline on su enda arvates sinu seis siis, kui oled eesmärgid täitnud. Näiteks:

- äri alal. Oled heal järjel, tööl lugupeetud; mõjukas osanik firmas või eduka firma omanik.
- pereelus. Saad isa-ema ja õdede-vendadega hästi läbi; su oma pereelu on kõigiti korras.
- rahaasjades. Oled soliidsel järjel ja tunned end turvaliselt oma eramus tänu tulusatele investeeringutele.

3. Keskele jäänud tühja ruumi kirjuta, milliseid samme tuleks astuda, et jõuda sealt, kus sa praegu oled, sinna, kuhu unistad jõuda. Näiteks:
   - äri alal. 1) kooli lõpetamine; 2) töökoha uuringud; 3) tööoskuste arendamine, kogemuste omandamine, katsetamine; 4) karjääriredelil kõrgemale tõusmine. (Kõik need sammud võib jaotada lühemateks sammukesteks, kui oled oma teel jõudnud punkti, kus tuleb seada mõni eriline eesmärk.)

Kasuta oma teejuhti iga päev

Vaata oma sihtkoha pilti ja teejuhti nii tihti kui võimalik. Vajadusel uuenda ja täpsusta neid. Sa märkad, et kui eesmärkidest ja taotlustest on kogu aeg selge pilt silme ees, on tunduvalt kergem nendeni jõuda. Nüüdsest peaksid kõik oma otsused teejuhiga kooskõlastama.

Jodie *mõistis juba õpilasfirma aegu, kui suur jõud on äriplaanil. Koostanud selge ja detailse tegevuskava, tabas Jodie, et tema kodupaigas oleks teretulnud valmis lõunasöökide kojutoomise teenus. Ta pidas kogu aeg*

oma eesmärki silme ees ja panigi äri käima. Jodie aga ei tajunud seda, et teisedki eluvaldkonnad vajavad samasugust kavandamist. Ja kuna ta polnud küllalt valmis sellekski, et äri nii edukaks kujuneb, mattis töö kogu muu elu enda alla ja Jodie leidis peagi end stressis. Siis võttis ta aja maha, koostas sihtkoha pildi ja teejuhi ning taipas, et vajab rohkem aega oma pere jaoks, teiste inimestega lävimiseks ja lihtsalt lõõgastumiseks. Nüüd järgib Jodie teejuhti ja korraldab äritegevust ümber, et olla firma majandamisega vähem seotud. Jodie on hakanud kavandama ka isiklikku elu ning tahab oma peret luua.

Sihtkoha pilt ja teejuht aitavad sul paika panna eelistused, hoida kõik tähtsamad eluvaldkonnad tasakaalus ning vormida tulevikku. Kui tead, kuhu sa minna tahad ja kuidas sinna jõuda, muretsed vähem ja tunned end kindlamalt.

KAS OHVERDAMINE ON TÄHTIS?

Võib tunduda, et nii selles peatükis kui kogu raamatus on kogu tähelepanu pööratud iseenda tähtsustamisele. Enamik teist aga hoolib vägagi teistest inimestest, eriti lähedastest, pereliikmetest, lastest. Sa ei igatse üksnes sinu soove ja vajadusi arvestavat elu. Sa tahad teiste eest hoolitseda, isegi ohverdada end nende eest, keda armastad. Kui aga katsetad tõsiselt ideid, mida selles raamatus pakun, siis avastad, et need sobivad kõigiti

kokku soojuse ja hellade tunnetega teiste vastu, veelgi enam – aeg-ajalt muutuvad need suhted muudest eelistustest tähtsamaks. Seepärast on põhjust alla kriipsutada tasakaalu saavutamist kõiges, kaasa arvatud sinu enda tahtmiste ja teiste soovide vahel. **Jodiele** sai selgeks tõsiasi: kui edukas äritegevus ei jäta enam aega lähedasteks suheteks, siis on see maksmiseks liiga kõrge hind. Just nimelt kõige sellepärast hõlmavad su sihtkoha pilt ja teejuht pereelu lahtrit.

HEA TULEVIK *VERSUS* ÕNNELIK OLEVIK

On mõningaid asju, mida pead ohverdama selle nimel, et saada paika tulevikuplaan.

***Kisha** alustas oma teed kahe lapsega ja ilma hariduseta. Teda ootas ees ränk töö, et elus edasi jõuda. Kuna ta aga oli otsustanud pakkuda oma lastele ja iseendale tulevikus paremat elu, siis kujundas ta endale selge pildi sihtpunktist ja määratles tee, kuidas jõuda eesmärkideni. Esimestel aastatel loobus ta paljust. Kishal ei jäänud peaaegu üldse aega väljas käia, sest õppimise ja laste kõrvalt ei jäänud mahti, hoidja võtmiseks aga polnud raha.*

Hiljem ta küll leidis võimaluse (millise, loed hiljem), kuidas oma elu veidi kergemaks muuta, kuid umbes viis aastat elas Kisha väga tagasihoidlikult. See ohver tee algul aga tagas sihtpunkti jõudmise ning talle endale ja lastele majandusliku kindlustatuse. Loobumine noore naise täiesti loomulikest soovidest kanda ilusaid rõivaid ja lõbutseda, aitas Kishal kiiremini jõuda eesmärgini ja saada selleks, kelleks tahtis.

Nüüd mõned kaugemad eesmärgid, mille nimel pead vaagima ohverdamist.

- Maja sissemaksuks säästmise nimel lükkad puhkuse edasi või lähed odavale päevareisile või telklaagrisse.
- Võtad karjääri tegemisel hoogu maha, et esmalt emaks saada.
- Lõpetad enne ülikooli ja siis abiellud.
- Ootad, kuni äri hakkab hästi minema, et siis laps muretseda.
- Lükkad karjääri-, hariduse- ja abieluplaanid edasi, et hoolitseda raskesti haige või vana pereliikme eest.
- Töötad edasi ametis, mis sulle ei meeldi, et rahastada oma õpinguid, muretseda uus korter või teha üks äritehing.
- Loobud uuest autost, et suurendada sääste või pensionikindlustust.
- Võtad lisatööd, et tasuda maksmata arved.
- Kulutad aega ja energiat, et kaalust alla võtta või oma hobiga silma paista, tõstmaks enesehinnangut.
- Muudad päevaplaani, leidmaks aega mediteerimiseks, et maandada stressi ja parandada tervist.

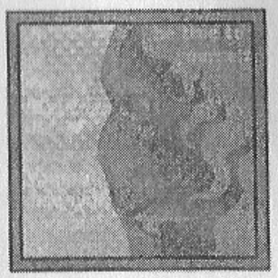
Sobivais olukordades võivad kõik ohvrid, olgu suured või väikesed, osutuda õigeks panuseks lõpptulemusse. Sest: esmapilgul võib ju tunduda, et kõik need ohvrid viivad sind teelt kõrvale või lükkavad sihtpunkti jõudmist edasi, kuid kaugemat perspektiivi silmas pidades muutuvad suured eesmärgid sulle tähtsate, ekstrasammude tõttu üksnes terviklikumaks ja suuremat rahuldust pakkuvaks.

Sharoni esialgne unistus teha kodulinnas oma teaduskraadiga kiiret karjääri osutus ekslikuks. Tal tuli langetada uus otsus. Eelistusi paika pannes Sharon mõistis, et kodulinn, selle õhustik, pere ja sõbrad on talle palju olulisemad kui karjäär. Ja ta otsustas leppida töös vähemaga, eelistades hingerahu ja igapäevast heaolu. Küll aga avastas Sharon, et ka väikelinnas on võimalik karjääri teha, see võtab lihtsalt rohkem aega.

Kimi jaoks oli väga selge, et perekonna survel (küll parimate tagamõtetega) arstikarjääris nähtud eesmärk pole see, mida ta ise tahab saavutada. Kuna ta teadis üsna täpselt kõiki võimalikke raskusi, mis vanemate soovitud ametiga kaasnevad, oli Kimil lihtne leida teine eriala (pediaatria), mis rahuldas teda ennast ja tegi rõõmu kogu suguseltsile.

Eelistuste hindamine ja teejuhi silmas pidamine annavad sulle suurepärase võimaluse rajada endale tulevik, mis sobib just sulle ja sinu elus valitsevate olukordadega.

4.



Kes sind armastab? Otsus tuua esile endast parim

On kaks viisi, kuidas valgus levib: olla küünal või peegel, mis küünalt peegeldab.

EDITH WHARTON

Sinus on juba imetlusväärne kogum andeid, oskusi, kogemusi ja loomujooni. Probleem seisneb selles, et enamik naisi on liiga enesekriitilised ja alahindavad end. Kui sinagi kohtled end samal viisil, on sul raske end objektiivselt hinnata. Kui õpid endast hästi mõtlema ja hakkad kasutama kõiki

oma andeid ning loomuomadusi maksimaalselt, suudad tegutseda tunduvalt mõjusamalt ja jääd tulemustega tõeliselt rahule.

ENESETUNDMISE JÕUD

John Gray kasutab oma populaarses raamatus "Mehed on Marsilt, naised Veenuselt" (*Men Are from Mars, Women Are from Venus*) metafoori, illustreerimaks tõsiasja, et mehed ja naised tajuvad ja reageerivad stiimulitele ja sündmustele väga erinevalt. Indiviididena on meil palju rohkem erinevusi kui vaid soolised. Isegi naisi võrreldes näib sageli, et igaüks on üles kasvanud oma planeedil, kus valitseb täiesti ainulaadne arusaamine elust. Meie kogemused ja loomujooned teevad meid erinevateks. Sulle võib tunduda, et isegi ükski su sugulane ei sarnane sinuga. Selline erinemine võib mõnikord sünnitada probleeme, kuid kõik see, mille poolest sa teistest erined, on ühtlasi ka su suurim pluss.

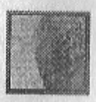
Võib-olla oled end alati pidanud liiga vaikseks või liiga jutukaks, ülearu agressiivseks või liiga passiivseks. Nüüd vaatame, mis juhtub, kui hinnata neid omadusi teise nurga alt. Liiga vaikset võib pidada ka heaks kuulajaks; ülearu jutukas võib olla suurepärane suhtleja. Agressiivsust saab vaadelda ka kui üht juhile vajalikku omadust; teatav passiivsus kulub marjaks ära, kui töö nõuab järjekindlust. Isiksuse loomuomaduste rohkus on võrreldav paleti värvidega, mis sobivates olukordades lähevad kõik kasutusse.

Kuidas siis avastada erilisi värve oma iseloomu värvipaletil?

Küllap kujutled end eri rollides: tütar, tudeng, teenistuja, sõber, õde, armastaja, ema või isegi *femme fatale*. Meis kõigis on mitu mina. Kunagi arvati selle inimese kohta, kes "kuulis oma peas hääli", et ta on hull. Mitmed aastakümned tagasi aga selgus psühhoteraapiliste uuringute käigus, et sisehääled on täiesti normaalne nähtus. Teadlased hakkasid neile tähelepanu pöörama ja töötasid välja meetodid, kuidas häältega dialoogi arendada, lahendamaks konfliktseid ideid, mis meie vaimses "tiimis" aeg-ajalt tekivad.

Praegu kasutatakse palju erinevaid tehnikaid, mis aitavad huvilisel end paremini tundma õppida ning ühenduda oma sisehäälega. Kasutatakse hüpnoosi, erinevaid sisedialooge ja kõike muud, mis aitab.

Tõhus abivahend on ka peegel. Peegel pakub sulle kõige lihtsama mooduse end tundma õppida ja õpetab kasutama su erinevaid omadusi ja iseloomujooni, et saavutaksid edu ja õnne.



Harjutus "Sina ise peeglis"

Järgi neid samme.

1. **Vali peegel**. Alguses sobib kõige paremini väike näopeegel. Hiljem, kui oled juba kogenum, võid soovi korral kasutada ka suuremat peeglit. Säti end kuskil segamatult sisse.
2. **Tervita iseend**. Vaata endale silma. Kutsu end nimepidi ja tervita samal viisil, nagu mõnd head sõpra nähes. Kui selline iseendaga rääkimine tundub sulle veider, siis tee väike paus ja tunne end mõnusalt.
3. **Kuula oma sisemist mina**. Istu vaikselt ja sule silmad, et keskenduda ja kuulda oma sisemist mina. On võimalik, et avastad endas kohe mitu omavahel vestlevat häält. Alguses sa ei pruugi midagi kuulda või kuuled mingit segast pobinat. Kui kuulatad kauem ja ootad kannatlikult, siis hakkad aru saama, mida nad sulle pajatavad. Võib-olla ütleb su sisemine hääl: "Ma tahan uut tööd. Vajan muutust"; või kõhkleb: "Mul on hirm. Kõik on uus ja ettearvamatu"; või kardab: "Ma parem jään sinna, kus olen. Uues kohas võin läbi kõrbeda"; või arvab: "Ma ei taha seda otsust ise teha". Niisugusel juhul kuuled arvatavasti negatiivseid sisehääli. Kuula, mida nad ütlevad, aga toimi nii, nagu murede puhul esimeses peatükis. Negatiivsete häälte teadvustamine võib olla ebamugav, kuid see annab võimaluse näha, millised on su mured ja kuidas neid leevendada.

   Kasuta murelikele antud juhtnööre seni, kuni su negatiivsed hääled on maha rahunenud. Siis ütle endale peeglisse "tänan" ja lõpeta harjutus selleks päevaks. Kui see harjutus läheb juba hästi, asu neljanda punkti juurde.

4. **Tee kindlaks oma vaatepunktid.** Kui oled mõnda aega endaga niiviisi tegelenud, siis võivad mõned sisehääled hakata eristuma eriti selgelt. Need tunduvad kui kindlad isiksused oma eriliste iseloomujoonte või ealiste iseärasustega nagu näiteks Täiskasvanu ja Laps. (Täiskasvanu: "Sul on vaja mõned tööd lõpetada." Laps: "Ma tahan mängida.") Mõned mu kliendid kutsuvad neid aga Unistajaks ja Pragmatistiks. (Unistaja: "Kas poleks tore, kui võidaksime loteriil ega peaks enam tööl käima." Pragmatist: "Võidu võimalus on minimaalne.Targem oleks raha koguda.") Mõned kutsuvad neid aga Meheks ja Naiseks.

   Kui oled eristanud kaks või enam häält, siis pane neile nimed. Need võivad olla inimesenimed (Jüri, Mari) või midagi sellist nagu eespool toodud. Ühel mu kliendil on kaks omavahel vaidlevat häält, keda ta kutsub Mässaja ja Müstik. Ühel naisel on aga lausa kamp hääli, kes kannavad selliseid veidraid nimesid nagu Hüsteeriline Harriet,Vihane Amy, Meeldiv Pauline, Kriitiline Carl, Depressiivne Debra ja Rusty Vastuseis.
5. **Tutvu oma siseminadega.** Anna igaühele võimalus rääkida ja kuula nende arusaamu. Kui hakkad mõistma, mida nad sulle kõnelevad, saad heita sisepilgu kõigile oma annetele, unistustele ja soovidele. Kui tunned end sellises olukorras juba üsna mugavalt, siis leiad, et saad sisehäältele küsimusi esitada ja nendega vestelda. Eriti aitab see siis, kui sa ei suuda otsustada või oled mõne asja suhtes kahevahel. Arutelu oma sisemise minaga aitab sul segaduses selgusele jõuda. (Praktiline Sina: "See on hea töö, pakub tulevikuvõimalusi, võta vastu." Lapsik Sina: "Mulle ei meeldi see ülemus. Ta ei ole eriti meeldiv mees.")

6. **Kui oled segaduses, kirjuta probleemid üles.** Kui su siseminadel on mõne küsimuse puhul liiga palju erinevaid arvamusi, võib sul tekkida raskusi neid kõiki eristada pelgalt kujutluses. Sellisel juhul kirjuta eri vaatenurgad paberile, nii et saad neid korralikult uurida. Võta paberileht, tee iga sisemina jaoks tulp ja kirjuta sinna lühidalt kõik arvamused. Kui konkreetse probleemiga on asi selge, saad hakata lahendust välja töötama.
7. **Jõua kokkuleppeni.** Jätka nõupidamist seni, kuni jõuad sellise kokkuleppeni, mis rahuldab kõiki sinus peituvaid minasid.
8. **Korda, et saada profiks.** Mida sagedamini seda harjutust teed, seda vabamalt end sisehäältega suhtlemisel tunned. Sa õpid tundma nende tugevaid ja nõrku külgi ning, kui ilmnevad eri suhtumised ja arvamused, tead, kuidas neid käsitleda. Mida kord edasi, seda kergem on sul määratleda ja mõista kõiki oma seisukohti ja avastad selliseidki, millest sa varem teadlik polnud. Varsti suudad oma siseprobleemidega kähku toime tulla ja mõelda tunduvalt selgemini.

Harjutus "Argirutiin"

Kuna nüüd saad juba kenasti läbi kõigi oma siseminadega, siis proovi kasvanud eneseteadlikkust kasutades luua hommikuks või õhtuks kindel tegevuskava.

Hommikukava. Sõlmi iseendagá mõned kokkulepped, et päev tuleks tore: lõpetada mõni pooleliolev töö; premeerida end hästi tehtud töö eest; lubada endale veidi puhkust ja meelelahutust. Soovi iseendale kaunist päeva.

Õhtukava. Vaata päevale sündmuste järjekorras tagasi. Kiida ja täna end kõige eest, mida päeva jooksul ära tegid: et hommikul üles tõusid; et tööle läksid; et hoolitsesid enda eest. Premeeri end hea töö, uue idee eest, selle eest, et olid hea iseenda ja teiste vastu. Kui päev tõi kaasa muresid, siis mõtle natuke, kuidas neid lahendada või mida teha järgmine kord teisiti, kuid ära mingil juhul end kritiseeri. Kui oled vaatluse lõpetanud, siis sule see vaimuuks ja ära luba endal õhtul rohkem selle peale mõelda.

***Sharon** arvas alati, kui ta midagi otsustas, et otsustas valesti. "Pärast seda, kui õppisin igal õhtul möödunud päevale tagasi vaatama ja igal hommikul algavat päeva kavandama, taipasin, et oskan teha ka häid otsuseid. Varem ma lihtsalt ei võtnud aega, et kõige üle enne järele mõelda. Olin nii harjunud teistelt nõu küsima." Sharon märkas, et ta muutus oma otsustes kogu aeg aina iseseisvamaks. Langetatud otsused aga olid vägagi head, sest ta oli nende tegemisel kõik hoolikalt läbi mõelnud ja päevakava silmas pidanud. Sharoni enesekindlus kasvas ja ta sai hakata rajama sellist elu, mida ta alati oli igatsenud.*

MOTIVATSIOON JA KUIDAS SEDA LUUA

Paljud naised kurdavad motivatsiooni puudumise üle. Alates sellest, et nad pole töö juures küllalt motiveeritud, kuni selleni, et ei suuda dieeti pidada, tööga toime tulla, suitsetamist maha jätta või oma eesmärke järgida ja otsuseid ellu viia. Nad igatsevad nii positiivseid kui

negatiivseid motivatsioone. Positiivseid – millegi tegemiseks või olemiseks ja negatiivseid, et midagi mitte teha.

Oma kogemuste põhjal võin öelda, et ainus alati mõjuv motivatsioon sugeneb tähistamisest ja hindamisest. Mulle meeldib väljendada seda võrrandiga: tähistamine + hinnang = motivatsioon.

See tähendab, et kui leiad viisi, kuidas ise oma saavutusi hinnata ja tähistada tulevast edu, avastad, et oledki enama saavutamiseks tõeliselt motiveeritud.

Et seda põhimõtet illustreerida, vae kaht võimalikku tööandjat: üks on halb ülemus, teine hea.

Halb ülemus

- Hirmutab ja kritiseerib.
- Alati hädaldab, kunagi ei kiida (sa ainult tead, et oled töö hästi teinud, ülemus ei ütle midagi).
- Käitub vastikult, kui eksid millegagi.
- Alandab sind teiste juuresolekul.
- Kunagi ei arva, et oled palju tööd teinud.
- Eeldab, et oled laisk ja ebaaus.
- Muudab suvaliseslt reegleid.
- Ei ole kunagi rahul ja rõõmus.

Hea ülemus

- Kiidab sageli.
- Annab sulle alati teada, kui oled tööga hästi hakkama saanud.
- Kui oled midagi valesti teinud, küsib, kas sul on ehk midagi vaja.
- On väga abivalmis.
- Sinu isiklik heaolu on talle sama tähtis kui su tööviljakus.
- Eeldab, et annad endast parima.
- Aitab sul tunda end tiimi liikmena.
- Kohtleb sind väärikalt.
- On täpne sinu töökohustuste suhtes.

Mõlemal ülemusel on üks eesmärk – et töö saaks tehtud. Ometigi on nende juhtimisstiilid täiesti erinevad.

Kuidas sina käituksid selliste ülemuste juures töötades?

Halva ülemuse käe all valitseb ilmselt pinge ja rahulolematuse õhustik. Sa ei suudaks anda endast parimat, kuna oled stressis ja solvunud. Kuidas sulle tundub niisuguse ülemuse juures töötada? Kas sa läheksid iga päev rõõmuga tööle? Kas võtaksid vabatahtlikult lisatööd? Arvatavasti mitte. Lühidalt, sul poleks erilist motivatsiooni, eks ju?

Kui aga töötad hea ülemuse juures, tunneksid meeret nii oma töö kui ka tööviljakuse pärast. Oled uhke oma

tulemuste üle, agar õppima ja enamat saavutama. Ka siis, kui bossi pole, töötad hästi, sest tunned end motiveerituna, hinnatud ja lugupeetuna. Ükskõik mida ülemus palub, kõik leiab üldist mõistmist. Kuidas tundub? Kas püüad kõigiti bossile meele järele olla? Kas oled nõus lisatunde tegema? Üldjuhul kindlasti, kuna oled motiveeritud ja tahad tulevikuski selle ülemuse juures töötada.

Vastutades ise oma elu eest, saab sinust iseenda boss ja sul on võimalus valida, milline ülemus sa tahaksid endale olla. Heaks ülemuseks saamiseks tuleb õppida headust ja mõistmist, olla helde kiitma ja viisakas märkusi teha. Sellisel juhul jõuad eesmärkideni rahuldust ja rõõmu tundes, oled motiveeritud ega saa aru, kuidas sa küll varem ei mõistnud, kui kerge see kõik on.

Kõike seda on võimalik teoks teha, kui kasutada kahte maagilist motivatsiooni allikat – tähistamine ja hindamine. Enamik meist oskab teisi tunnustada. Kui aga tuleb endale tunnustust jagada, muutume kuidagi häbelikuks ja tunneme piinlikkust, kui oleme olnud liiga lahked kiitma.

Noorest peast räägiti meile kogu aeg, et ei tohi olla upsakas ja ülearu enesekindel. Seepärast kasvabki eneseteadlikkus kuidagi kobamisi. Ometigi, kui tahame olla motiveeritud, peame ise ennast hindama. Hea, et seda saab õppida.

KUIDAS ÕPPIDA ENNAST HINDAMA

Järgi alljärgnevaid soovitusi.

- Osta endale mõni tilluke asi (just nagu kunagi koolis) ja premeeri end hästi tehtud töö või mõne muu kordamineku eest. **Rita** autasustas end kaalujälgimisel kaotatud kilode puhul jäätisetuutu, marmelaadikommi ja šokolaaditahvli kleepsudega. Tõeline kalorivaba preemiadessert!
- Meenuta, mida pidasid lapsepõlves tähistamiseks. **Kim** ei tohtinud kunagi kodus lärmata, sest vanaema oli haige. Küll aga tohtis ta alati klaverit mängida. Tänaseni tähendab Kimile klaverimäng pidu, võimalust endast valjult märku anda. **Kishal** oli lapsepõlves vähe luksust, kuid meeles on tal see tunne, mis teda valdas, kui ema tegi talle raviks mullivanni. Tänaseni tunneb ta erilist mõnu, kui saab sukelduda aromaatsesse mullitavasse sooja vanni.
- Premeeri end millegi sellisega, mis meenutab sulle lapsepõlve pidupäevi. Kui ema küpsetas sulle alati sünnipäevaks või kooliaasta lõpetamise puhul tordi või kattis laua pidunõudega, siis seostuvad need sul praegugi millegi tähistamise või tunnustusega.
- Värsked lilled kõnelevad sellest, et pead endast väga lugu. Lilled toovad päeva rõõmu.
- Äsja kauplustesse jõudnud menukas armastusromaan on suur kingitus ja selle lugemine tõeline

pidu, kui arvestada võimalusega, et sinu tavalektüür on tehniline kirjandus.

- Tähista tärkavat sõprussuhet ootamatu lõunasöögi või pikniku ja pudeli veiniga.

Kui pead meeles väikseidki õnnestumisi, lood motivatsiooni saavutada enamat. Ole leidlik, aga mis peamine – tunne iseendast rõõmu!

OLE ISEENDA ÜLEMUS

Kui keegi kamandab sind ja õpetab kogu aeg, mida sa tegema peaksid, või õiendab aina, et teed kõik valesti, ühesõnaga – mängib su elus ülemust, siis võib juhtuda, et su motivatsioon hakkab kaduma. Pea meeles: sul võimalik selline inimene kui boss oma vaimusilmas lihtsalt töölt vallandada. See on sinu elu ja sa järgid hoolega oma teejuhti. Iga kord kui pead halva ülemuse "vallandama", tuleta endale meelde, kui palju oled saavutanud ilma sellise "abita". Tähista oma sõltumatust, vaimu- ja tahtejõudu ise enda eest vastutada.

Pea meeles, et ülemus kogub infot selle kohta, kuidas asjad liiguvad, harib end, pakub vajadusel oma abi, kuid ülemus ka vastutab kõige eest. Selles raamatus pakutav tarkus ülemuse kohta on mõeldud sulle abiks, kuid mitte ükski ekspert väljast (isegi mitte psühhoterapeut) ei või teada, kas see nõuanne on sinu jaoks ainuõige. Kui oled iseenda siseülemus, siis kasuta informatsiooni targalt ja hindavalt, jäta kõrvale kõik, mis ei

sobi sinu stiili ja isiksusega ega vii sind su unistustele lähemale.

Alati kui tunned, et su motivatsioon kipub kaduma, vaata, kuidas oled iseenda ülemusena käitunud. Kas oled olnud motiveeriv ja toetav? Järsku oled lasknud kellelgi teisel mõjuvõimu üle võtta? Võib-olla vajad väikest tunnustust?

Leia iga päev mõni minut aega, et öelda iseendale paargi kiitvat sõna. Sa ei kujuta ette, kui kerge ja tore see on, ja kui hästi see mõjub!

SINU SELTSKONDLIKUD VÕIMED

Oma soovide suunas liigud sa koos teistega, sa vajad neid. Järelikult pead oskama käituda, suhelda, tundma kombeid ja omama empaatiavõimet.

Ühiskonnas üldomased käitumisnormid ja kombestik varieeruvad vastavalt tingimustele, olukordadele ja positsioonile. Näiteks, kui sa tahad saada edukaks poliitikuks või diplomaadiks, pead tundma protokollireegleid, õige palju teadma rõivastumisest ja etiketist ning tundma teiste rahvaste kombeid ja tavasid. Kui aga tahad töötada väikeste lastega, võib su käitumine olla tunduvalt vabam. Siin on palju tähtsamad empaatia ja kannatlikkus.

Teejuht, mis väljendab ju su enda otsuseid, dikteerib sulle hulga oskusi, mis on edu saavutamiseks vajalikud. See, kuidas sa käitud, määrab ära su edu töös, sõprade ja töökaaslastega lävimisel ja suhted kodustega.

Daniel Goleman kirjutab oma raamatus *Emotional*

Intelligence muu hulgas nii: "Termineid "populaarne" ja "meeldiv" kasutame sageli inimeste kohta, kellega meile meeldib koos olla, nende emotsionaalsus teeb meie enesetunde heaks. Neil, kes oskavad teisi rahustada, on eriti kõrge sotsiaalne tarbeväärtus; need on hinged, kelle poole teised pöörduvad kõige suurema tundevajaduse sunnil."

Kui Golemani raamat harib sind emotsionaalse intelligentsi vallas, siis Judith Martini menukid annavad praktilist nõu, kuidas muuta oma tee siin maailmas siledamaks. Ja kõik tänu enesekindlusele, mida annab ühiselu üldtunnustatud vormide, normide ja mallide teadmine.

"Kui püüdled positsioonile, kus sul pole kunagi vaja, et su poolt hääletataks või sinu poliitikat toetataks; et keegi teeks sulle mingit tööd või ostaks su kontserdile pileteid; et keegi kaitseks su elu ja vara või tuleks sulle appi, kui seda vajad; et sind imetletaks või keegi poetaks mõnegi pisara, kui sa kord sured – ainult siis ehk võid teiste inimeste tunnetel suhteliselt ohutult trampida," kirjutab Judith Martin oma raamatus *Miss Manners' Guide for the Turn-of-the-Millennium.*

***Kisha** kasvas üles vaesuses ja tal nappis haridust. Ta avastas, et ta ei oska mõningates olukordades käituda. Seda juhtus nii koolis kui ka hiljem tööjuures. Suhtlemis- ja ärietiketi teatmike lugemine aitas tal mõista teiste inimeste käitumist ja tunda end mugavamalt.*

***Kimi,** kelle pere oli pärit hoopis teisest kultuurikeskkonnast, aitasid suhtlusteemalised raamatud ja seminarid võõras olustikus kergemini kohaneda. Meditsiinitudengina kulusid kodunt kaasa saadud teadmised oma rahva kommetest ja tavadest aga marjaks ära. Puutus ta ju haiglas paratamatult kokku erinevast rahvusest patsientidega. Kimi nõuanded aitasid ka õpingukaaslasi.*

Nii Kim kui ka Kisha avastasid, et on olemas etnilised, sotsiaalsed ja haridustasemest tulenevad erinevused, mis võivad tekitada segadust ja raskendada vastastikust mõistmist.

"Inimesed vestlevad eri stiilis. Kui eri maadest, erineva etnilise päritolu ja sotsiaalse taustaga inimesed omavahel vestlevad, siis tundub, nagu ei mõistetaks nende sõnu nii, kuidas need mõeldud olid." Nõnda kirjutab sotsiolingvist Deborah Tannen oma menuraamatus *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation.*

Eri tüüpi inimeste tavadega tutvumine aitas nii Kimil kui Kishal paremini suhelda just nendega, kellega nad tahtsid. Ja enam polnud vaja karta, et midagi võidaks vääriti tõlgendada.

KUIDAS END RAHUSTADA, LÕÕGASTADA JA LAADIDA

Iseenda tundmaõppimine annab veel ühe suure eelise – sa tead, kuidas end hellitada ja lohutada, kui oled stressis ja väsinud. Kasuta tarkusi, mis puudutavad sinu enda edu tähistamiste stiili, ja mõtle välja, millisel moel end laadida ja lõõgastada.

Mis aitab sul tunda end mugavalt? Mis sind rahustab? Mis aitab sul end laadida? Võib-olla mõnus mullivann või joogaharjutused, lemmikmuusika või jalutuskäik metsas, pikk telefonivestlus sõbrannaga või väike uinak? Tee oma lemmiklaadijatest nimekiri. Oluline on, et loetelu koosneks lihtsatest asjadest, mida saad endale kergesüdamega lubada (lõdvestav tassike teed või tunnike lemmikraamatuga), kuni väga eriliste asjadeni (öö mõnes linnalähedases motellis või massaažiseanss). Hoia nimekirja seal, kus saad seda kohe lugeda, kui tunned, et pead end laadima, ja tee seda tihti.

Marie leidis, et muusika on kõige rahustavam asi tema elus. Kui ta tahab uut jõudu koguda, siis kuulab ta oma lemmikooperi aariate plaati või laulab neid ise, meditatsioonina.

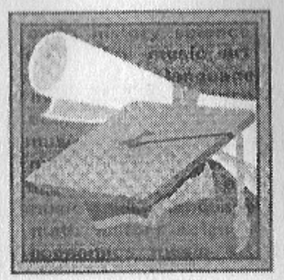
TEE OMA UNISTUSED TEOKS

Õppinud end tundma, oskad kindlasti kõik oma soovid eluga sobitada. Kui järgid teejuhti ja hoiad meeles juba langetatud otsused, kui motiveerid ja laed end õigel ajal, siis peaks sul eesmärkideni jõudmiseks energiat

jätkuma. Hea suhtlejana õnnestub sul kindlasti teisigi oma projektidesse värvata ning muuta pereelu ja sõprussuhted meeldivaks.

Juba iseenda tundmaõppimine tähendab muutumist. Kui teed iga päev harjutusi, mida selles peatükis pakkusin, suudad hoida end vormis ja pidada sammu su pidevalt suurenevate võimete ja praktiliste oskustega. Ja kui premeerid end ega lase motivatsioonil kuhtuda, siis teed kindlasti kõik unistused teoks.

5.



Järgi oma eesmärke. Otsus saada vajalik haridus ja väljaõpe

Kui arvad, et suudad seda, siis ka suudad. Ja kui arvad, et ei suuda, ka siis on sul õigus.

MARY KAY ASH

Mida iganes sinu sihtpunkti pilt näitab ja kuhu teejuht ka viib, vastav haridus muudab teekonna kergemaks ja edu kindlamaks. Aga milline haridus on see õige? Tänapäeval mõtleb enamik meist hariduse all ülikoolidiplomit, kuid on ka teisi võimalusi. Sinu valitud tee võib tõepoolest nõuda kolledžiharidust, kuid võib juhtida sind ka mõne teisi[e]laadi enesetäiendamiseni.

UUS TEHNOLOOGIA. MIDA PEAD TEADMA?

Meie ühiskond on väga spetsialiseerunud ja elu muutub aina keerulisemaks. Kui sinu vanavanemad olid sinu vanused, siis leidus nende majapidamises väga vähe asju, mida polnud võimalik lihtsa tööriista abil korda teha. Praegu on meie kodud täis igasuguseid keerulisi kodumasinaid ja mehhanisme, millega toimetulek nõuab üsna palju tehnilist taipu. Kui paljud meist oskavad parandada televiisorit, mikrolaineahju, arvutit, stereokombaini, pesumasinat, kuivatit, nõudepesumasinat, videokaamerat, faksi, koopiamasinat või soojapuhurit? Samasugune tehnitsism valitseb kõikjal, kuhu läheme, ka töö juures.

Iial ei ole inimesed kasutanud nii palju elektroonilist abi ja kogenud nii palju segadusse ajavat sellega seoses. Meie arvutid, modemid, telefonid ja muud seadeldised vananevad varem, kui nad on end ära tasunud. Kiirus, millega asjad muutuvad, mõjub heidutavalt, sest iga uus seadmejupp tahab tundmaõppimist. Selline uue tehnoloogia sissetung võib muuta kogu tööstuse üle öö.

Olenemata sinu püüdluste ja eesmärkide laadist on esmatähtis oskus kasutada arvutit ja internetti. Enam pole kaugel aeg, mil infotehnoloogiateadmised jaotavad ühiskonna kaheks: arvutit tundev ja arvutit mittetundev pool.

Ole sa lapsevanem, kes otsib internetis teistelt nõu mõne lastehaiguse kohta, või arvutispets, hoiustaja

pangas, raamatulaenutaja või kontoriametnik, ikka leiad, et arvuti on saanud sama vajalikuks töövahendiks, nagu seda on olnud telefon. Arvuti ja internet aga aitavad sul end ka harida.

Kas kasutad liiga palju või liiga vähe tehnikat? Sageli jääb arvuti ja muu tehnikavärk naistele arusaamatuks. Isegi teadmine, kuidas midagi mõnes kindlas olukorras kasutada (näiteks tööl teksti arvutisse lüüa), ei tähenda veel, et tunned kõiki võimalikke kasutusviise.

VASTUSEIS

Paljud naised seisavad vastu muutustele, mida uus tehnoloogia nende ellu toob. Näiteks internetis surfib palju rohkem mehi kui naisi. Videomängud ja võrguleheküljed on eelkõige meestele orienteeritud, kuigi leidub ka hulgaliselt naistele mõeldud mänge ja CD-ROMe. Nii või teisiti – internet on hea infoallikas ja aitab tehnovõõristusest üle saada.

Marie *armastab klassikalist muusikat ja muusikariistu, mille sünnilugu ulatub sadade aastate taha. Talle tundusid arvutid ja uus tehnoloogia ebavajaliku ja ebameeldivana. "Ma võtsin elektronmuusikat kui ähvardust, mis lükkab klassikalise muusika tegijad kõrvale," tunnistas Marie. "Kui ma aga valmistusin kraadi kaitsma ja õpetajaks saama, avastasin, et uurimistöö tegemisel on internetist väga palju abi. Ja lastele nii väga meeldib süntesaatorit mängida. Kui aga olin*

lähemalt tutvunud arvuti kasutamise võimalustega, siis taipasin, mida see kõik tähendab."

Marie ei pea enam seadete noote käsitsi ümber kirjutama. Piisab sellest, et ta mängib arvutiga ühendatud süntesaatoril loo ette, kui targad programmid hoolitsevad juba ise, et kõigi partiide noodid kenasti väljaprinditud saavad. Tehnoloogia on muutnud muusikaäri ja loonud muusikutele ka uusi töövõimalusi. Interneti kaudu saab Marie aga ühenduses olla teiste muusikute ja muusikakoolidega Euroopas ning kogu maailmas, täpsustada kontsertreise, et veeta suvi Muusikaga.

KÄI AJAGA KAASAS

Tehnoloogiahirmust jagusaamiseks ja ajaga sammupidamiseks on palju võimalusi. Tavaliselt on kaks varianti, kuidas võhikud arvuti ja internetiga kokku puutuvad – kool ja sõbrad. Kuid lisaks neile võimalustele on ju väikelinnadeski internetipunktid ja korraldatakse erinevaid kursusi. Aga nagu öeldud – eelkõige tuttavad, naabrid, kaasõpilased, töökaaslased, sõbrad, pereliikmed. Kõik arvutitundjad on üldjuhul meelitatud ja alati valmis aitama, kui neilt nõu küsite.

Kisha kartis arvutit, kuid kui ta kursustel nägi, et on ka teisi temasuguseid, rahunes ta maha.

Isegi kui oled arvutihull, peab end ikka hoidma kõige uuega kursis. Kui su karjäär või töö nõuab põhjalikke teadmisi, siis maksavad paljud tööandjad erialakursused kinni. Kui sinu firma pole veel pakkunud abi kvalifikatsiooni tõstmiseks, siis otsi ise mõni sind huvitav kursus ja räägi sellest ülemusele. Küll näed, et firma toetab sind meeleldi, sest uued teadmised suurendavad sinu tööalast võimekust. Kui aga oled ise oma ülemus, siis pea meeles, et täiendõpe on igasuguse edu alus.

***Megani** uuel alal, perekonnaõiguses, toimuvad praegu suured muutused. Arstiteaduse edusammud, nagu kunstlik viljastamine, asevanemad, spermadoonorid jne, tingivad seadustes mõningaid muudatusi. Megani firma on meeleldi nõus tasuma kõik tema koolitusega seotud kulutused.*

*Meditsiinikoolis puutus **Kim** üsna palju kokku uusima tehnoloogiaga. Mikrobioloogias ja laserkirurgias vajalikud mitmesugused kõrgtehnoloogiaseadmed nõuavad erioskustega spetsialiste, seega tekib pidevalt juurde ka uusi ameteid.*

Naist, kes suudab sammu pidada tehnoloogia arenguga, hinnatakse väga kõrgelt. Et end kõigega kursis hoida, kasuta internetti. See on moodsaim infoallikas. Interneti kasutamisest kasvab kasu nii karjääris kui elus üldse.

Uut infot pakuvad ka erialaajakirjad, seminarid, konverentsid ja näitused. Enamik firmasid ja tööandjaid on valmis tasuma osa või isegi kõik sellised kulutused.

Litsenseeritud nõustajana peab ***Robin*** *end pidevalt täiendama. Mõnd sobivat kursust otsides leidis ta oma heameeleks õige mitu huvitavat äri-, arvuti- ja kindlustusteemalist. Ja veel seminari teraapiatehnikatest, alast, mida ta just õppida tahtis. Robinit toetasid ameti- ja naisorganisatsioonid.*

Rita *leidis interneti kaudu teistelt töötavatelt emadelt toetust ja nõu. Veebilehekülgedel surfimine aga aitas tal kogunenud pingeid maandada. Tööl omandatud teadmisi kasutas ta koduarvutil, et perekonna eelarvet tasakaalus hoida, ja aitas kooli lastevanemate kogul infobülletääne ning e-posti edastada-koostada.*

ÕIGE HARIDUSTEE

Pole oluline, kui vana sa oled – edasiõpingud tulevad alati kasuks. Kui sul on loodud selge ja üksikasjalik pilt oma sihtpunktist ja hoolikalt koostatud teejuht, mis näitab kätte kõik vajalikud suunad ja sammud, siis sa tõenäoliselt juba tead, missugust haridust vajad, et jõuda sealt, kus sa oled, sinna, kus sa olla tahad.

KÕRGHARIDUS VÕI MITTE – SELLES ON KÜSIMUS

Klassikaline kolledžiharidus ei ole alati see kõige õigem tee eesmärkideni jõudmiseks. Olemas on ju õige palju erinevaid ametikoole, mis annavad nii eriala kui ka korraliku üldhariduse. Erinevatelt fondidelt on võimalik taotleda stipendiumi sind huvitava kursuse läbimiseks

jmt. Õige valiku tegemiseks saad kindlast abi ka kutsenõustajalt.

Kõigi su õpinguid puudutavate valikute aluseks on eesmärgid, milleni tahad jõuda. Need määravad haridustaseme, mida nõuab sihtide saavutamine.

Alguses näisid ***Kimi*** *valikud lihtsad. Perekond tahtis, et temast saaks arst, ja selle mõttega Kim oma haridusteed ka alustas. Kuid meditsiinikooli astumine põhjustas tõelise šoki. Korraga tuli teha nii palju tähtsaid valikuid. Kas ta spetsialiseerub praegu sisehaigustele, psühhiaatriale, onkoloogiale, kirurgiale, geriaatriale, sünnitusabile, kiirabimeditsiinile, pediaatriale, günekoloogiale või muule, määrab see paljus ta tuleviku – millises haiglas hakkab praktiseerima, kes on ta sõbrad, kus hakkab elama. Kim oli täielikus kimbatuses ning ta küsis endalt, kas arstikarjäär on tema jaoks ikka õige valik? Endale teejuhti koostades sai talle selgeks, et vajab kogenud inimese nõu ja abi. Ta pöördus kõrgema meditsiiniteenistuse personaliarsti poole ja too kutsus Kimi ühele nõupidamisele. Seal kohtas ta mitmeid arste, kes kutsusid teda oma haiglasse tutvuma kirurgia-, sünnitusabi- ja kiirabiosakondade tööga. Kim leidis, et talle meeldib nii sünnitusabi kui ka pediaatria ning ta hakkas otsima väga hea lasteosakonnaga haiglat ning hea mainega pediaatriakooli.*

Teistsugused karjäärid nõuavad teistlaadi haridust.

***Kishal** polnud võimalik saada kolledžiharidust, aga ta leidis ühe riikliku väljõppeprogrammi raames korraldatavad arvutikursused. Kui ta oli kursuse lõpetanud, leidis ta üsna hea palgaga töö, nii et piisas nii tema kui ka ta laste ülalpidamiseks. "Nüüd, kui lapsed juba koolis käivad, tahan programmeerijaks õppida," ütleb Kisha. Töökoht maksab osa õpiraha kinni. Kisha teab, et kiiresti arenev infotehnoloogia nõuab pidevat enesetäiendamist, sellega seoses aga võib ka tema palk tõusta.*

Haridus annab sulle oma töö korraldamiseks rohkem vabadust ja valikuvariante.

*Alguses **Rita** nautis täispikka tööpäeva. Siis aga leidis, et nii ta ei saa enam peaaegu üldse perega olla, ja otsustas maksuarvestust õppida, et seejärel ise ettevõtjaks hakata. Koos kindlustusagendist abikaasaga avasidki nad kodus oma kontori. Nüüd töötavad mõlemad kodus ja paindlik töögraafik jätab pere jaoks rohkem aega.*

ASTMELINE HARIDUS

Mitme ameti puhul, nagu põetamine, lastehoidmine, kokandus jms, on võimalik hakata samal alal töötama väiksema erialase haridusega ja töö kõrvalt edasi õppida. Selline õppimise ja töötamise kombineerimine laseb sul meeldival ametialal töötades raha teenida ja ühtlasi korjata praktilisi kogemusi ning võimaluste avanemisel jätkata õpinguid ning edasi liikuda. Mõnelgi puhul võib tekkida võimalus õpinguid jätkata töökoha stipendiaadina.

AVASTA UUSI ÕPPEVORME

Töötavate täiskasvanute koolid on suhteliselt uus nähtus. Mitmed sellised koolid annavad suurepärase hariduse. Nende programmid püüavad võimalikult täpselt arvestada vajadusi ja nõudmisi ning sisaldavad mõningaid uuenduslikke eripärasusi, nagu allpool lugeda saab.

Elukogemuse arvestus. Kui oled juba aastaid töötanud (ka koduperenaisena lapsi kasvatanud) ja hakkad nüüd taas koolis käima, siis mõni kolledž annab sulle aastate kogemuse eest arvestuse. Kui paned oma elukogemused kõik kirja, nagu koolireeglid nõuavad, loetakse sul täienduskursuste arvestus sooritatuks. See säästab sul aga lausa aasta kooliskäimist.

Individuaalõpe. Paljudes alternatiivkoolides on võimalik ise koostada endale kursuse kava, valida seminarid, katsed ja loengud ainevaldkondades, mida tahad õppida. Kui soovid, et kõik su õpingud kursuse lõpus ka ära

arvestataks, pead esitama nõuetekohase ülevaate. Sel moel saad oma õppeplaani panna täpselt need ained, mida tahad õppida, ega pea osalema tavaplaanis ette nähtud tundides.

Kaugõpe. See õppevorm annab sulle võimaluse õppida kodus ja just sel ajal, kui meeldib ja muud tööd-tegemised võimaldavad. Võid läbida kursused ka interneti või televisiooni vahendusel. Kaugõpe sobib suurepäraselt, kui täiendamist vajavad mõned su igapäevatöös vajalikud teadmised. Niisuguste kursuste lõputunnistust tööandjad üldjuhul arvestavad ja mõned isegi tasuvad osa õppemaksu.

Nõustamisprogrammid. Mitmed alternatiivsed haridusprogrammid pakuvad nõustamist, kus oma ala tunnustatud ekspertidele (mõnikord keegi sinu valikul) tasutakse (sinu õppemksust) selle eest, et ta sinuga kohtub ja otse sind õpetab. Kui kõigest õpitust aruande esitad, saad arvestus kätte, nagu oleksid osalenud vastava kursuse loengutel või tundides. Sellise süsteemi puhul võid osaleda ka sinu erialal toimuvates õpikodades ja saada akadeemilise hariduse tunnistuse.

Õhtud ja nädalalõpud. Aitamaks sul sobitada tööl ja koolis käimise aegu, pakuvad mõned agentuurid õhtu- ja nädalalõpukursusi. Näiteks, õpperühmad saavad kokku paaril õhtul nädalas või ühel nädalalõpul kuus.

Tänu sellistele paindlikele võimalustele võid omandada töö kõrvalt õppides diplomi kiiremini kui tavakoolis

käies. Niisugusel moel õppimine läheb küll kallimaks, kuid sageli pakutakse ka järelmaksuvõimalust ja rahalist abi.

Sa võid proovida ka kombineeritud varianti. Kaks esimest aastat õpid mõnes tavalises riigiõppeasutuses, mis on väga odav variant, seejärel aga lähed üle suuremasse ja mainekamasse kooli. Nii lõpetad oma neljaaastase õppimise kalli, kas kolledži või kõrgkooli, diplomiga, aga tunduvalt väiksemate kulutustega.

Ka internet ja raamatukogu pakuvad mitmeid võimalusi end harida.

HARIDUS JA SUHTED

Kim taipas, et õigete inimestega suhtlemine on juba iseenesest hariv. Esmalt, kui sa alles õpid kas kolledžis, ülikoolis, ametikoolis või mõnes õpikojas, kohtad inimesi, kel on samad huvid, mis sinulgi. Igaüks neist võib olla sinu jaoks lausa varamu. Teiseks, kui lävid inimestega, kes juba töötavad sinu ihaldatud erialal, siis neilt võid saada väärtuslikku siseinfot oma tulevase töö telgitagustest. On ju üldteada, et mõnel alal on karjääriks väga oluline, millise ülikooli oled lõpetanud. Näiteks võib tuua poliitika, õigusteaduse, meditsiini, kunsti, filmi, teatri. Maineka ülikooli lõpetamine võib palju tähendada eelkõige sellepärast, et seal õppides sõlmid kindlasti sidemeid inimestega, kes võivad mõjutada kogu su edaspidist elu.

Tänapäeval on üsna palju naisi jõudnud kõrgetele ja

võimukatele ametikohtadele. Seega kujutavad ka naiste ülikoolid ja kolledžid tähtsat kontaktiallikat.

Olulisi sidemeid tuleb hoida ja arendada. Kuidas kontaktidest lausa võrgustik välja arendada ja mil moel teada saada, kellega on esmatähtis suhted sisse seada, kuidas leida oma ideedele ja soovidele uusi toetajaid – kõige selle jaoks on olemas mitu meetodit. Neist tuleb juttu kaheksandas peatükis "On vaja tervet küla".

POLE VAJA OLLA GEENIUS

Kui oled end hoolega tundma õppinud ja valinud eesmärgi, siis tugine oma andekusele ja sinus peituvatele võimetele. Sa suudad omandada hariduse või saada korraliku väljaõppe ka siis, kui oled nagu **Kisha**, asotsiaalse taustaga töötav vallasema. Ära lase tekkida mõttel, et haridus või väljaõpe käib sinul üle jõu.

Allpool vaatame mõningaid viise, kuidas saada vajalikud teadmised ja oskused tavakoolis käimata.

Juhendamine. Oma ala profi käe all õppimine on haruldaselt hea võimalus omandada eriharidus ja -oskused. Mõnel tegevusalal (loomade taltsutamine ja väljaõpe, mõningad kunsti- ja käsitööliigid) polegi muud võimalust, kui meistri käe all õppida. See võib toimuda ametlikult, kus sul on juhendajaga selge kokkulepe. Juhendajaks võib olla ka mõni sugulane. (Läbi ajaloo teatakse väga palju ametidünastiad, kus teadmised ja oskused päranda ti isalt pojale.)

Õpipoisiaeg. Sel teadmiste ja oskuste omandamise

viisil on tõeliselt auväärne minevik. Eriti käib see kaunite kunstide kohta. Ka tehnilist taipu nõudvate ametite puhul on võimalik meistri käe all suure tööga kasvada oma ala profiks. Näiteks elektrik, puusepp, kangur jms. Ka mitmed ametkonnad korraldavad aeg-ajalt spetsiaalseid väljaõppekursusi. Sellisel juhul toimub töö ja õppimine käsikäes.

Töökogemus. Kogemus on alati olnud hea õpetaja. Kui palju edukaid karjääre on just lihtsalt töötamisest alguse saanud. Mõnikord on väga kasulik õpitu kirja panna, et teisedki saaksid su suure vaevaga saavutatut tunnustada.

Oskusõpe. Ametikoolide ja -kursuste programm on suunatud kindlate oskuste ja võimete arendamisele. Näiteks automehaanikud, toateenijad, puhastusteenindajad jms. Siin pööratakse tähelepanu töövilumuste omandamisele, üldained jäävad tagaplaanile.

Elukool. Elu on parim õpetaja ja mõnikord õpime oma vigadest rohkem kui edust. Noored naised kipuvad liiga kergesti alahindama oma elukoolist hangitud teadmisi. Näiteks Kisha pidas end harimatuks. Kui ta aga hakkas arvutikursusel käima, siis üks juhendaja õpetas teda nägema, kui palju tarkusi ja oskusi on ema-olek talle andnud. Kui vaadata Kisha väikest peret ärilettevõttena, millel on oma sissetulekud ja väljaminekud, siis oli ta küll väga võimekas majandaja. Ise aga tundis Kisha ära, et elu on talle jaganud arvestatavaid kogemusi ajaga ümber käia, inimestega suhelda ja eelarvet koostada.

Ja lõppude lõpuks, haridust ja tarkusi on mõtet omandada ka veel sellepärast, et see pakub lihtsalt palju toredat. Või nagu William Upski Wimsatt soovitab: "Kui sulle tundub, et su haridustee lõppes kolledži lõpetamisega, siis mõni enesetäiendusprogramm võib õpihimu su hinges taas lõkkele puhuda."

Suusatunnid, võõrkeele õppimine, mägironimise või purjetamise kursus, rahvateater või hiina toidu tegemine – kõik see rikastab nii meeldivalt su elu. Kui näed õppimises pigem võimalust ja väljakutset kui võitlust, siis võid iseendagi üllatuseks avastada, kui paljusid asju sa juba oled õppinud ja kui rikkaks võib kujuneda su elu, jätkates õppimist tulevikuski.

6.

Loo sidemeid. Otsus olla mõjus suhtleja

Kas me võiksime rääkida?

JOAN RIVERS

Pole tähtsust, kui haritud, intelligentne ja võimekas sa oled, kui sa ei oska end selgesti väljendada – sa lihtsalt pole võimeline oma teadmisi mõjusalt kasutama. Olen osalenud loengutel, kus suhtlusnõustajast lektor küsis suurelt auditooriumilt: "Kui paljud teist oskavad kõnelda publikule?" Mõned üksikud tõstsid käe. "Ohoo! Kas ülejaanud teist räägivad siis vaid iseendaga?" Kõik hakkasid naerma, kuid probleemi tuum oli selge. Me kõik räägime iga päev

teistega ja see, kas sinu jutt kuulajateni jõuab, on sulle täpselt sama tähtis kui lektorile tema loengu sisu jõudmine auditooriumini.

Põhjused, miks tekivad suhtlusprobleemid, võivad olla väga erinevad.

Rita. Ta kardab avalikult oma arvamust väljendada, sest tunneb end harimatu ja ebakindlana, kuna ta on lõpetanud vaid keskkooli ja pärast seda olnud enamuse ajast väikeste lastega kodus.

Kim. Mõnikord ta muretseb, et ta jutt võib tunduda kursusekaaslastele, õppejõududele ja sõpradele võõras ning veider, kuna ta on pärit täiesti teisest kultuuriruumist.

Jodie. Kuna ta sai väga noorelt enda loodud firma bossiks, siis üsna sageli on ta kimbatuses, kuidas suhelda endast palju vanemate ja kogenenumate töötajatega.

Kisha. Ta teab, et vähene haridus ning sassis minevik on piiranud ta võimalusi kogemusi hankida. Seepärast satub ta rohkem näinud ja teinud inimeste keskel segadusse.

Robin. Nende peres ei räägitud kunagi olulistest asjadest ega arutatud probleeme. Seepärast Robin ei teagi nüüd, mida ebatavalistes ja rasketes olukordades n-ö normaalse inimese kombel öelda.

Sharon muretseb, et töö leidmisega tekkinud probleemid, vaatamata ta suurepärasele haridusele, on kõik sellest, et ta ei oska hästi suhelda.

Loomulikult räägime nii, nagu seda teevad meid ümbritsevad inimesed, sest me õpime jäljendades. Kui meie vanemad ja sugulased on haritlased ja hea keelekasutusega, siis väljendume meiegi nende moodi. See on suur eelis, kuid ega haritud inimesedki ole sageli head suhtlejad, kui tuleb rääkida isiklikest asjust, probleeme lahendada või vajadusel ka oma õiguse eest seista.

Suhtlemine on samasugune oskus nagu paljud muudki, mis sa omandanud oled. Ja suhtlemiselgi on tehnika ning kehtivad oma reeglid ja juhised, mis aitavad sul mõjusamalt lävida. Kui oled hea suhtleja, on sul kergem saavutada oma eesmärke, kui need puudutavad ka teisi inimesi.

Peaaegu iga naine oskab hea suhtlemisega kasu lõigata nii isiklikes kui ka äri- ja tööalastes suhetes. Oluline on teada, kuidas lävida erinevate inimestega eri stiilis ja erinevais olukordades, surve all ja huumoriga.

Suhtlemisoskuse väärtust kogeme kogu elu ja kõiges. Võime mõista ja olla mõistetav on edu alus peresuhetes, äritehingute sõlmimisel ja üldse inimestega läbisaamisel.

SUHTLEMISE ALUSED

Tulemuslik suhtlemine kätkeb endas mitmeid oskusi, kaasa arvatud selgelt rääkimine ja õige koha ning aja valik. Kõiki neid tarkusi on võimalik õppida mitmesugustel kursustel ja seminaridel.

Selle raamatu maht ei võimalda tutvustada kõiki vajalikke oskusi ja võimeid, kuid lisan juhtnöörid, kuidas arendada kaht kõige mõjusamat oskust – aktiivne kuulamine ja tähelepanelik rääkimine. Neist oleneb suuresti, milliseks kujuneb sinu suhtlemisoskus.

Aktiivne kuulamine

"Rääkimine on dialoog, mitte proloog," ütleb suhtlemisekspert Alice Weiser raamatus "Šokolaad naise südamele" (*Chocolate for the Woman's Heart*).

Aktiivne kuulamine aitab sul teisest inimesest paremini aru saada. Kui tahad kindel olla, et said aru, mida teine ütles, ja tahad seda ka ütlejale teada anda, siis selles tulebki sulle appi aktiivne kuulamine. See tähendab, et pöörad teise inimese jutule tähelepanu täpselt nõnda, nagu tahad, et pööratakse sinu jutule. Selleks korda öeldut rääkijale, aga tee seda oma sõnadega. See näitab, et olid teda tähelepanelikult kuulanud ja kõigest ka õigesti aru saanud.

Kuidas aktiivselt kuulata

1. **Õpi ära tundma tähtsat jutuajamist.** Mõned inimesed ütlevad lihtsalt niisama, et tal on midagi tähtsat rääkida. Enamik meist pole aga selles nii kindel. Mõnikord on vestluse tähtsus ilmselge juba ainevaldkonnast. Näiteks oluline äritehing või abieluküsimused. Teistel juhtudel annab vastuse kaasvestleja olek, kui tõsine või närvis ta on. Loomulikult, kui teine inimene määrab

kindlaks koha ja lepib kokku aja või kui kõnelus on tähtis just sulle, siis on kindlasti põhjust aktiivselt kuulata.

2. **Näita välja, et pöörad teise inimese jutule tähelepanu.** Sa oled teise jutust õigesti aru saanud siis, kui suudad korrata seda, mida kuulsid, ja kaasvestleja nõustub sellega. Näiteks kui ta ütleb "Lepingule kirjutatakse alla reedel", siis sina korda: "Kas sel reedel ja samas kohas?" Kui partner vastab jaatavalt või noogutab, siis teate mõlemad, et jutuajamine on edukalt lõppenud. Kui said millestki valesti aru, siis saab kaasvestleja sind parandada.
3. **Kui sa ei saanud millestki aru, siis küsi.** Kui kolleegi jutt kipub pikaks venima, ütle vahele: "Pea kinni! Ma tahan kindel olla, et sain sinu viimasest seisukohast õigesti aru, et siis järgmise juurde minna." Siis korda seda, mida kuulsid, ning oota kinnitust, et kuulsid õieti. Ära lase end heidutada kaasvestleja pikast jutust ja segastest seisukohtadest – palu täpsustada, kui pead vajalikuks.
4. **Pea meeles, et hoolikas kuulamine ei tähenda, et oled kõigega nõus.** Ka siis, kui sa pole väljapakutuga nõus, on sul palju paremad šansid läbirääkimised edukalt lõpetada, kui sul on oponendi ideedest selge arusaamine. "Rääkige palun lähemalt." Nii on suureparane viis oma tähelepanelikkust näidata, kui sa pole kindel, kas oled räägituga nõus, aga tahad kõike mõista, enne kui ise küsid või omapoolsed ettepanekud esitad. Sulle selgub, kas said lihtsalt valesti aru või sa polegi pakutu vastu nii tõsiselt, kui alguses arvasid.
5. **Vastuta kõneldu ja kuuldu eest.** Aktiivne kuulamine tähendab sedagi, et vastutad mõlema vestluspoole eest. Suhtlemine sujub

paremini, kui nii kõneleja kui ka kuulaja seisavad hea selle eest, et olla kuuldud ja ise kuulda.

Kuigi alguses võib tunduda, et kõik see nõuab suurt tööd, siis peagi selgub, et suhelda on tunduvalt kergem kui mitte suhelda.

Tähelepanelik kõnelemine

Teine tähtis mõjusa suhtlemise komponent on tähelepanelik kõnelemine. See termin on võõram kui aktiivne kuulamine. Tähelepanelikku kõnelemist õpetatakse eelkõige müüjatele, müügiagentidele ja suure auditooriumiga suhtlejatele, et nad oskaksid võita kliendi või publiku tähelepanu ja oma sõnumit kuulajaile paremini edastada. (Nii nad veenavad kliente paremini ja seega müüvad ka kaupa rohkem.)

Lühidalt öeldes tähendab tähelepanelik kõnelemine seda, et koondad tähelepanu mitte üksnes sellele, mida sina ütled, vaid ka sellele, kuidas teine inimene selle vastu võtab. Kui jälgid hoolega, siis märkad kohe kuulaja näoilmest, kehahoiakust ja liigutustest, kas sinust on aru saadud (vaadatakse huvitatult, nihelетakse, igavletakse, silmad rändavad, segatakse vahele; näoilme on vihane, segaduses, kivinenud või on pilk sootuks tühi).

Järgnevaid juhtnööre kasutades õpid üksnes kuulaja jälgimise põhjal määratlema, kas vestlus kulges sulle edukalt. See meetod on eriti efektiivne juhul, kui partner pole eriti jutukas, punnib kõigele vastu, on tugev ja vaikne tüüp, läheb vaidlustes tujust ära või on passiivne.

Mõnikord ei vaevu kuulajad oma mittenõustumisest eriti meelsasti märku andma. Kui sa sellisel juhul ei kõnele tähelepanelikult, et õiget lähenemist leida, siis võib partner keset su elavat jutuajamist vihaselt öelda, et ta ei saanud sinust aru või pole praegu asja arutamisest üldse huvitatud. Ja kõik sinu jõupingutused suhtlust arendada on tühja jooksnud.

Tähelepanelikku kõnelemist aitavad sul õppida alljärgnevad näpunäited:

- ära koorma kuulajat korraga liiga suure infohulgaga (sa ju märkad, kui ta hakkab väsima, näib tüdinuna, on segaduses);
- hoia kuulaja huvi ergas (allpool õpetan, kuidas esitada küsimusi, kui märkad, et partneri tähelepanu hakkab hajuma);
- katsu tabada, millal jäi öeldu arusaamatuks (jälgi näoilmeid ja pane tähele, millal need oodatust erinevad);
- hinda kuulaja reaktsiooni, kui ta ei ütle midagi (näoilme, kehakeel ja tähelepanelikkus);
- taba ära, kui teine inimene on liiga hämmastunud, stressis või eemalolev, et kuulda õieti, mida sa rääkisid (näoilme, kehakeel ja tähelepanelikkus).

Kasutades alljärgnevaid juhtnööre, oskad endale selgeks teha, millal sa ei suhelnud õieti või ei saanud oodatud vastust.

Kuidas tähelepanelikult kõnelda

1. **Jälgi kuulajat.** Kui on oluline kõnelda mõjusalt, siis pea silmas, et su jutu sisu ei haaraks su tähelepanu nii, et unustad kuulajat jälgida. Kui hoiad pilgu kuulaja näol ja kehal, a) annad märku, et sulle läheb korda see, et ta sind kuulab ja b) suurendad kuulaja soovi luua silmside ja hoolikamalt kuulata.
2. **Otsi lahendust kuulaja näoilmest** (naeratus, kulmukortsutus, kivistunud pilk), kehaasendist (sirge ja ergas, rõhutud ja morn, sinust kõrvale pööratud ja eemalolev) ja liigutustest (kallutab end sinu suunas, tõmbub eemale, niheleb, on rahutu). Näiteks kui sa ütled "Said selle tööga hästi hakkama" ja märkad, et su vestluspartner pöörab eemale ja vaatab aknast välja, siis võid sellest järeldada, et sinust ei saadud aru nii, nagu sina mõtlesid. Nüüd on võimalus, et partner oli liiga hajevil sind kuulama või on tal mingi probleem seoses sellega, mida sa ütlesid.
3. **Küsi, ära arva.** Kui reageering tundub ebatavaline või ei sobi sellega, mida ütlesid (arvad, et tegid komplimendi, aga kuulaja näib olevat segaduses, vihane või haiget saanud; arvad, et räägid faktidele tuginedes, kuid tema ei ole sinuga nõus; oled vihane, aga partner naeratab), siis küsi ja täpsusta. "Mulle tundub, et tegin sulle komplimendi, aga sina pahandad. Kas ütlesin midagi valesti?" või "Arvasin, et sul on hea meel seda kuulda, aga sa näid pettunud olevat. Räägi palun täpsemalt, milles on asi" või "Ma olen vihane selle peale, mida äsja ütlesid, aga sina naerad. Võib-olla mõistsin midagi valesti?" või "Kas sa oled minuga nõus?"
4. **Paku kuulajale valikuvõimalust.** Kui su partner hakkab

nihelema või vaatab su jutu ajal kaugusse, siis võib sinu öeldu olla talle ebamugav kuulda või ei ole aeg rääkimiseks sobiv (töömured, stress, kiirustab kontserdile), kuulaja on tüdinenud või sa oled rääkinud liiga pikalt. Kui arvad, et oled rääkinud liiga pikalt või kuulaja näib väsinud, siis ärgita teda vastama, küsides "Mida sina arvad?" või "Kas arvad asjast samuti?" või "Kas ma räägin liiga palju (liiga kiiresti)?" Kui arvad, et aeg vestluseks pole paslik, siis küsi seda: "Sa näid hajevil. Kas on ikka õige aeg sellest rääkida?" (Kui aeg ei ole sobiv, siis lepi mõni parem aeg kokku, või tee seda hiljem.)
5. **Teadvusta segaduses olekut.** Kui pöörad tähelepanu eelkõige sellele, mida räägid, siis on segadus ja arusaamatus kerged sugenema. Kui partneri pilk hakkab tuhmuma või ta näib murelik, siis võib-olla oled korraga välja pakkunud liiga palju informatsiooni või avaldasid oma mõtteid veidi segaselt. Ja jälle, küsi kuulajalt: "Kas mu jutt on loogiline?", "Kas räägin liiga kiiresti?", "Kas on küsimusi?". Mõnikord kulub ära väike paus, et kuulajal avaneks võimalus küsida ja segaduses selgust saada.

Kuulaja(te)le osutatud tähelepanu võib oluliselt mõjutada su suhtlemise tõhusust. Kuulaja tüdimust ja igavlemist pead kohe märkama ja kiiresti asja parandama.

Kui järgid aktiivse kuulaja ja tähelepaneliku koneleja juhtnööre, siis avastad peagi, et oled muutunud suhtlemisel enesekindlamaks. Võimekusse uskumine teeb kergemaks inimestega tutvumise ja isiklike ning tööga seotud probleemide lahendamise.

Sharonil *oli küll ülikooli lõpudiplom, kuid tööotsingud ei kandnud vilja. Ta otsustas minna suhtluskursusele, et parandada oma vestlusoskust tööintervjuudel. "Nüüd tunnen end suhtlemisel palju kindlamalt."*

Rita *võttis rõõmuga vastu pakkumise osaleda suhtluskursusel ja treenida täiskasvanutega lävimise oskusi. Siiani oli ta enamasti suhelnud vaid kodus lastega. "Ma tunnen end nüüd kolleegidega vestlemisel hoopis kindlamana. Mõistan neid paremini ja olen veendunud, et mindki mõistetakse. Nüüd julgen alati ka oma arvamuse välja öelda ja isegi lastega saan paremini läbi."*

Kim *otsustas suhtluskursuse kasuks, kuna arvas, et ta hääldus on võõrapärane. "Mulle tundus, et mul on aktsent, kuid õpetaja ütles, et mu hääldus on õige. Õppisin tundma eri kultuuride suhtluserinevusi ja tunnen end nüüd kindlamalt."*

Jodie *peab oskama hästi suhelda, et oma töötajaid juhtida ja vaidlusi ning klientide kaebusi lahendada. Ta palkas suhtluseksperdi, et töötajad saaksid end täiendada ja ta ise ka treenida. "Meeskonnatöö ning klienditeeninduse seminaride korraldamine töötajatele on mu parim investeering. Meil on ju teenindusfirma ja parem suhtlemine tähendab paremat teenindust."*

Kisha *parandas oma keelekasutust ja õppis mõningaid suhtlemise põhitarkusi internetist, kuid ta tahtis rohkemat. Talle soovitati töösuhteid käsitlevat kommunikatsioonikursust. "Õppisin kursustel töösuhete ja suhtlemise ametlikku stiili ja nüüd ma ei tunne end töö juures enam nagu kala kuival."*

Robin *teadis, et tema peres valitsenud suhtlemislaad oli ebaefektiivne. Seda, kuidas probleemidega tõhusamalt toime tulla, õppis ta tänu teraapiale ja seminaridele. "Mida rohkem ma õppisin isiklikku suhtlemist ja seda, kuidas probleeme lahendada, seda paremini mul läks loengutel ning seda kergem oli klientide ja kolleegidega suhelda."*

Suhtlemisvõimete ulatus on lai – alates lihtsast oskusest end selgelt väljendada kuni kehakeele ja psühholoogia kompleksuuringute kasutamiseni. Sageli võib väike erinevus sinu idee väljendamises tähendada suurt erinevust selles, kuidas su idee vastu võetakse. Näiteks hea nali võib mõnda pingelist olukorda kenasti leevendada. Hea ja võimeka suhtlejana, nii rääkija kui kuulajana, suudad panna ka teised sinu ideedest ja otsustest valmustuma.

SUHTLEMINE PAKUB RÕÕMU JA ERGUTAB

Hea suhtlemisvõime aitab sul leida kontakte tähtsate inimestega. See on kui probleemide lahendamise ja eesmärkide saavutamise tööriist, kuid üldjuhul tähendab see meelelahutust.

***Kisha** jättis keskkooli pooleli, kui jäi rasedaks. Loomulikult tundis ta end uues olukorras ebakindlalt ja kartis inimestega suhelda. Terase neiuna tajus ta haritumate inimeste seas end sageli rumalana. Kui jutt töö või õpiasjust muusse valdkonda läks, jäi kõik Kishale arusaamatuks. Ja kui jutujärg temani jõudis, oli ta vait ning tundis end ebamugavalt.*

Heal suhtlejal peab olema väga palju informatsiooni, et seda teistega jagades olla alati nauditav ja huvitav. Teadmine, et oled populaarsetel teemadel kaasarääkimiseks asjadega kursis, lisab sulle seltskondlikel üritustel enesekindlust ja sundimatust. Mida rohkem tead päevasündmustest, kunsti- ja spordielust, poliitikast, meelelahutusest, seda edukam sa seltskonnas oled. Informeerituses peitub tohutu jõud.

KOOSVIIBIMISED

Igasugused kontaktid, eriti ärisidemed põhinevad suuresti mitmesugustel ühisüritustel ja koosviibimistel, kus kindlasti arutletakse ka üldhuvitavatel ja kuumadel teemadel. Klubiõhtud, ärilõunad jms on sellised koosviibimised, millel osalejatele on tähtsad seal toimuvad ergastavad arutlused. Meedias käsitletud huvitavatest sündmustest (rahvusvaheline elu, sport, kunst, muusika, populaarsed raamatud, filmid, majandusprobleemid, poliitika) saavad teemad, mida sotsiaalselt aktiivsed inimesed arutavad ärikohtumistel, pidudel ja

teistel kogunemistel. Sellest, kui huvitavalt sa suudad niisugustes arutlustes kaasa rääkida, oleneb vägagi mulje, mille endast jätad oma uutele tuttavatele, võimalikele partneritele ja klientidele.

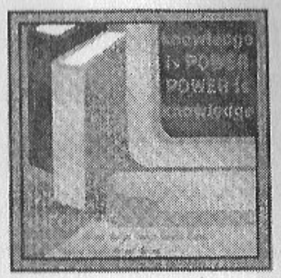
Kui tahad olla kursis erinevates seltskondades aruteldavate teemadega, siis pead kindlasti lugema erinevaid ajalehti ja ajakirju. (USA-s näiteks *Time, Newsweek* või *U.S. News and World Report*.) Kui sulle ei meeldi sõja-, poliitika- või rahvusvahelise elu uudised, siis loe ajalehe nn pehmemat poolt, kus käsitletakse kultuuriteemasid, sporti, meditsiini; sealt leiad tavaliselt ka uute raamatute, filmide ja kontsertide arvustusi.

***Kisha** rääkis kursusekaaslasest sõbrale oma murest, et tunneb end teiste hulgas sageli rumalana. Sõber soovitas tal tellida mõni ajaleht või käia seda raamatukogus lugemas. Ajaleht oli Kisha jaoks liiga kallis osta ning ta laenas sõbralt ühe numbri. "Isegi ainult selle ühe numbri lugemine avas mu silmad," nendib Kisha. "Kõik see, mida inimesed omavahel rääkisid, oli peensusteni ära seletatud." Ta hakkaski käima raamatukogus ajalehti lugemas, lõunavaheaegadel aga luges ta neid internetist.*

Mõne aja pärast leidis Kisha endas julgust töökaaslaste vestlustes kaasa lüüa. Enam ta ei tundnud end tõrjutuna ja nautis oma toredaid kolleege.

Hea suhtleja peab kogu aeg õppima. Järgmises peatükis näeme, kui vajalik on elu aeg õppida ja kui tore see võib olla.

7.



Jää nooreks. Otsus jätkata õpinguid

Ei ole kunagi liiga hilja olla see, kes sa võid olla.

George Eliot

Haridust peab enamik meist tähtsaks. Viiendas peatükis tõdesime, et on olemas mitut liiki haridust, nii klassikalised ja akadeemilised kui ka alternatiivsed vormid. See asjaolu võib tulla kasuks, kui oma teejuhti jälgides liigud valitud sihtkoha suunas. Isegi siis, kui oled rahuldunud saadud haridu se ja väljaõppega, leiad ometigi, et õppimisest on kasu. Pidev

enesetäiendamine aitab sul kursis olla tervise-, rahanduse- ja poliitikaprobleemidega, mis mõjutavad sind, su karjääri ja majanduslikku seisu, tulevikku ja peret. Informeeritus annab eelise igas eluvaldkonnas, õppimine aga on üks võimalus tunda end alati noore ja elujõulisena. Kui huvitud paljudest asjadest, oled huvitav teistele ja isegi iseendale.

Harvardi teadlase dr Ellen Langeri järgi aktiivne õppiv vaim parandab tervist ja annab vananemise mõningatele ilmingutele sootuks tagasikäigu. "Uue informatsiooni hankimine on elava olendi üks põhifunktsioone. Tegelikult võib uue info puudumine olla kahjulik... Sensoorne süsteem lülitub tihti välja, kuna ta pole vastu võtnud midagi uut," hoiatab dr Langer oma raamatus *Mindfulness*.

ISIKLIK ENTSÜKLOPEEDIA

Sinu aju on tõeliselt tähelepanuväärne atribuut – ta sorteerib, salvestab ja meenutab igasugust informatsiooni.

***Marie** on talletanud mällu väga palju muusikat: poplaule, rahvaviise, spirituaale ja klassikalisi aariaid. Ta enda sõnutsi suudab ta kõik talletatu meelde tuletada mitmel viisil. Kui ta kuuleb raadiost mõnda pala, tunneb ta selle ära ja teab ka pealkirja, heliloojat ning kes esitab; kui ta mõtleb rütmile, näiteks valsirütmile, siis suudab ta meenutada enamikku valsse, mida ta üldse teab. Marie suudab meenutada kunagi kuuldud muusikat ka helilooja, keele, sisu või hoopis kuidagi muud moodi – näiteks mõne ooperi kõiki aariaid; või meenutab mõne erilise seiga järgi (siis, kui seda laulu õppis); või konkreetse kontserdi kogu repertuaari.*

Marie oli oma töö teinud, jättes meelde kogu selle muusikalise informatsiooni. Kuna töö on tehtud, siis nüüd ta aju organiseerib ja meenutab salvestatut automaatselt. Täpselt sama moodi abistab sinu aju ka sind. Kui õpid teda hästi kasutama, suudab see isiklik entsüklopeedia sind väga palju aidata. Sa saad salvestada ja vajadusel leida igasugust infot, mida tarbid oma töö juures. Aga sulle meenuvad ka mõnusad naljad, jutud ja anekdoodid, mis elavdavad su vestlust või igavat ärikohtumist. Võid talletada ja taaskasutada infot päevasündmustest, ajaloofakte, raadiost kuuldud huvitavaid kommentaare või internetist loetud kummalisi lugusid. Kõik kulub ära, et muuta olulist vestlust tähtsal teemal haaravamaks. Su isiklik entsüklopeedia on alati sinuga, täienda seda vaid pidevalt. Uute faktide ja info talletamiseks on aga palju võimalusi.

KASUTA RAAMATUKOGU JA INTERNETTI

Kui sul on juurdepääs internetti, siis võid leida sealt tohutul hulgal huvitavat infot kõige erinevamatel teemadel: mood, kunst, rahandus, sport, rahvusvaheline elu jne. Internet aitab sind ka siis, kui tahad leida väga

erilist infot. Selleks vajuta vaid interneti brauseri otsingu nuppu ja järgi juhiseid. Yahoo!

Kui sul puudub juurdepääs internetti, siis mine raamatukokku. Ära pelga raamatukoguhoidjalt nõu küsida, nad on väga abivalmid. Kui kohalikus kogus ei suudeta sind aidata, siis vähemalt antakse täpsed juhised, kust võid soovitud raamatu leida. Suurtes raamatukogudes saad kasutada ka CD-ROMe, CDisid, audio- ja videokassette.

Kuigi iseseisev uurimine ei asenda arsti nõu, võib see täiendada tohtri soovitusi. Õige paljud tervisehädades vaevlejad arvavad, et internetist või raamatukogust võib leida palju kasulikku lisainfot, eelkõige alternatiivsete ravimeetodite kohta. Näiteks võib tuua loodusravi, nõelravi jms.

***Rita** väikesel tütrel Susie'l oli nahalööve, ülemiste hingamisteede katarr ja allergia teatud toitude suhtes. Rita ei jäänud rahule arsti nõuandega ja hakkas internetis surfima. Ta leidis sealt jututoa, kus vahetati kogemusi laste haigustest ja nende ravist. Rita leidis tarka nõu, mis aitas Susie't. "Kõiki saadud nõuandeid ma ei kasutanud. Konsulteerisin arstiga ja hakkasin ettevaatlikult järgima mõningaid soovitusi. Mõned mõjusid Susie'le, mõned mitte. Tore oli see, et sain teada asjadest, millest polnud varem kuulnudki. Ja muidugi teiste toetus, kui mures olin, see oli suurepärane tunne!"*

LOE VAIMSEST JA FÜÜSILISEST HEAOLUST

Raamatute kasutamine suhete, isikliku elu, tervise ja tundeelu probleemide lahendamisel on saanud nii üldlevinuks, et sellel meetodil on isegi kindel nimetus – biblioteraapia ehk kirjandusravi. Meile kõigile on kättesaadav terve hulk mitmesuguseid tarku psühholoogia-, eneseabi- ja terviseteemalisi raamatuid. Suhteliselt lihtne on saada iseenda eksperdiks, kui lugeda kõiki asjatundjate nõuandeid ja uurimusi.

Kuigi raamatutest üksi ei piisa, et lahendada tõsiseid tundeelu- ja suhtlemisprobleeme või jagu saada stressist, aitavad need sind kindlasti väiksemate muredega toime tulla.

***Megan** otsis raamatukogust teavet, kuidas vähendada stressi. Pärast mõningate uurimuste ja raamatute lugemist mõtles ta proovida joogat. Ta otsustas harjutada kodus, kursustele minna polnud aega. Megan leidis põhjaliku ja mahuka joogaajakirja, raamatukogust laenutas videokasseti algajatele ja alustas. Pärast mõnenädalast treeningut läks Megan kohalikku videolaenutusse ja võttis veel mitu kassetti. Nüüd sai ta rahulikult omaette harjutada terve aasta.*

"Kui aasta oli möödas, tahtsin, et joogast kujuneks mu elu alaline kaaslane, sest see tõepoolest aitas vähendada stressi ja ma tundsin end üldse paremini. Peaaegi lugesin, et jooga võib hoida mind tugeva ja tervena kõrge

elueani välja. Uurisin siis edasi ja leidsingi õpetaja, kes mulle meeldis, ja ka treeninguajad sobisid."

Kui otsid mõnd sobivat viisi, kuidas edendada uut suhet, lahendada suhtlemisprobleeme, vähendada stressi või mõista oma kurbust, viha, ärevust või depressiooni, siis raamatud pakuvad paljudele su küsimustele asjalikke vastuseid. Kui oled norgus, mures või tunned end nii üksikuna, ja sõbrad ning lähedased on kaugel, siis raamat võib pakkuda kindlustunnet, toetust ja mõnu. Raamatumaailmas leidub tohutult palju tujutõstvat ja inspireerivat lugemisvara, mis annab sulle jõudu ja julgust.

***Jodie** äri arenes nii kiiresti, et ta ei jõudnudki kolledžisse astuda. See aga tähendas, et ta jäi alati kuidagi kõrvale, kui teised hakkasid vaidlema kirjandusklassika või ajaloo üle. Jodie otsustas hakata öösiti raamatuid lugema. Ta leidis bestsellerite nimekirja ja luges kähku neist terve hulga läbi ja küsis raamatukogust veel soovitusi. Seejärel hakkas ta uurima raamatuarvustusi ja valis, mis teda huvitas. "Ma sain väga palju targemaks ajaloos, kultuuriküsimustes ja psühholoogias, nii et varsti olin üsnagi kõva käsi neis vaidlustes, mis mind varem hirmutasid. Nüüd mulle meeldib lugeda ja suudan ükskõik millises vestluses sõna sekka öelda."*

SINU ÕPISTIIL

Lugemine ei ole ainus viis teadmisi omandada. Erinevad inimesed õpivad erinevalt. Täpselt samuti, nagu sul on oma elu- ja riietusstiil, on sul ka kindlad moodused infot hankida.

On neli teed, kuidas me teadmisi omandame: auditiivne (kuulamine), visuaalne (vaatamine-nägemine), taktiilne (puudutamine) ja imaginatiivne (kujutlemine-mõtlemine). Enamik meist kasutab nende viiside kombinatsioone ja sulle meelepärasest kombinatsioonist saabki sinu õpistiil.

Õppimine edeneb palju ladusamalt, kui tead oma stiili. Nii on sul palju lihtsam kujundada ka kogu elu kestvat enesetäiendamist. Tähtis on ju seegi, et õppimine sulle rõõmu pakuks.

Iga uus asi, mida teada saad, muudab su arusaamu iseendast ja ümbritsevast. Õppides avastad vanadele probleemidele uusi lahendusi. See kergendab sul otsuseid langetada.

Paljude inimeste jaoks tähendab õppimine tööd, kuid tegelikult me õpime väga paljut nii, et me ise ei teagi seda. Näiteks, vastsündinuna olid sul instinktid, tunded ja reaktsioonid, kuid polnud veel harjumusi, suhtumisi ja veendumusi. Kõik, mida sa praegu oskad, käänasa arvatud kõne ja käimine, õppisid nii, et sa ei teadnud end õppivat. Asi on lihtsalt selles, et meile on kogu aeg selgeks tehtud, et õppimine on raske töö, nagu koolis. Seepärast me punnimegi õppimisele vastu.

Kui loobume arvamusest, et õppimine on aja raiskamine ja kohustuslik, ning asendame selle Goethe mõttega, et inimesed ei saa õppida seda, mida nad ei armasta, kuid kõige selle jaoks, mida me tõsiselt armastame, leiame alati aega.

Sa õpid pidevalt uusi asju, olgu see siis uus amet või hobi. Sa õpid seda iseseisvalt ja ainult sulle omasel moel, mis kindlasti veidi erineb viisist, kuidas mõni teine seda sama asja õpib. Seega – kindlasti ei kavatse ma õpetada, kuidas õppida, küll aga aidata sul leida sulle loomupärast, sinu isiklikku õpistiili.

TEA, KUIDAS ÕPID

Õppimine edeneb tunduvalt paremini, kui tead, kuidas seda teha. Me võtame infot vastu mitut moodi ja erinevates kogustes. Sõnad ja helid, mida kuuleme; pildid, mida näeme; puudutused ja kujutlused – kõik need infokandjad ja tajud on meile rohkem või vähem tähtsad, olenevalt õpistiilist. See koosneb kahest osast: sensoorne (meeleline) eelistamine ja suhtumine.

Sensoorne eelistamine

- **Auditiivne eelistus.** Kui sulle meeldib infot hankida eelkõige kuulates ja sa mõtled rohkem sõnaliselt kui pildiliselt, siis on sinu stiil pigem sõnaline ja kuuldeline, mitte eriti visuaalne. Sa tead, et iga uus asi on sul ära õpitud ja selge siis, kui oskad seda arusaadavalt selgitada. Kuna kõige kiiremini ja sügavamalt omandad uut infot kõneldes, kuulates ja lugedes, siis peaksid käima loengutel ja kuulama kassette. Kindlasti peaksid ka raadiot kuulama. Küllap kasutad selliseid lauseid nagu "Ma kuulsin, mida sa ütlesid" või "See kõlas nagu..." kinnituseks, et said kellestki/millestki aru.
- **Visuaalne eelistus.** Kui saad asjadest paremini aru neid nähes ja vaadates ning kujutled oma ideid ennem piltides kui sõnades, siis arvatavasti oled kindel millegi ära õppimises vaid siis, kui suudad õpitut kuidagi nähtavaks teha või kujutleda iseennast seda mõjusalt kasutamas. Mitmesugused visuaaltehnikad, videod, diagrammid ja pildid peaksid aitama sul tulemuslikult õppida. Tõenäoliselt ütled sa asjast arusaamise kohta: "Ma näen, et asi on selge."
- **Taktiilne eelistus.** Kaldud üldse füüsilisuse poole ja seepärast edeneb õppiminegi paremini, kui saad midagi ise teha või asju käega puudutada. Sa tead, et oled midagi selgeks saanud siis, kui seda rohkem tunned, kui kuuled või näed. Sa ütled ikka: "Ma tunnen seda" või "Ma sain kätte", kui oled aru saanud.
- **Imaginatiivne eelistus.** Oled sa unistaja? Kas sa sageli mängid mõningad stseenid enne läbi oma kujutluses, kui need tegelikkuseks saavad? Näiteks tööintervjuu? Sinu puhul on tavalised sellised ütlused nagu "Ma imestan", "Las ma mõtlen selle üle järele" ja "Ma näen seda juba oma vaimusilmas".

Suhtumine õppimisse

Suhtumine on õpistiili teine osa. Sinu suhtumist mõjutavad tugevasti varasemad kogemused ja keskkond. Mõned tahavad väga õppida, sest minevikust on neil ainult head mälestused, teised on umbusklikumad ja kolmandad seisavad vastu, kuna neile seondub õppimine läbikukkumisega (halvad mäestused koolist). Suhtumises peituvad ka eelistused (kas sulle meeldib õppida kiiresti või aeglaselt, üksi või teistega koos) ning eelarvamused (raamatutest ise õppida on prestiižsem kui koolis käia).

Suhtumise erinevusi võib samuti liita nagu eelistusigi. Näiteks, kui sulle meeldib õppida teistega koos ja leiad, et raamatust on kõige parem õppida, siis võiksid moodustada raamatust õppijate rühma. Kui aga tahad üksi õppida ja hindad praktiliste oskuste omandamist, siis peaks sulle meeldima audio-videokassette kuulata/vaadata, praktilisi õpetusi pakkuvaid raamatuid uurida ja internetis surfida.

Mõningad suhtumised võivad probleeme tekitada. Oled pärit perest, kus haridust on alati hinnatud, kuid selle all mõeldakse ainult klassikalisi õppeaineid ning akadeemilisi õppevorme (koolid, kursused). Sullegi meeldib õppida, kuid vanemate selline suhtmine jätab su ilma võimalusest valida hoopis teisi aineid ning õpiviise. Või teine variant. Sind sunnitakse õppima just nimelt üldhariduskoolis, sina aga tahaksid tegelda hoopis muul alal, võib-olla tantsuga, saada heaks sekretäriks jms. Needki erialad nõuavad õppimist, ainult teistsuguses vormis.

Suhtumine on see, mis määrab, kas lähened uute asjade õppimisele entusiastlikult, viivitad veidi, rahulikult või murelikult. Positiivne suhtumine mingisse kindlasse stiili või vormi teeb asja kergemaks ("Mulle meeldib kool, seal on tore käia", "Mulle meeldib asju ise teha"), negatiivne suhtumine muudab kogu protsessi raskemaks ("Mulle ei meeldi oma käsi määrida", "Ma vihkan raamatuid ja õpetajaid", "Mul ei ole kunagi koolis hästi läinud").

Alljärgnevad testid aitavad sul avastada oma õpistiili. Esimene test on sensoorsest eelistusest ja teine õppimisse suhtumisest. Pärast nende tegemist oskad määrata, mida ja kuidas tulevikus õppida. Testide puhul ei saa kunagi öelda, kas vastus on õige või vale. Sul võib olla mitu valikut ja palju originaalseid vastuseid. Keegi meist pole sada protsenti kuulaja, vaataja, puudutaja või kujutleja. Me kasutame kõiki meeli, kuid mõningaid lihtsalt eelistame.

1. test. Sensoorne eelistus

Võta paberileht ja kirjuta üle lehe neli pealkirja. Vasakule serva kirjuta ülalt alla numbrid ühest viieni.

	Auditiivne	Visuaalne	Taktiilne	Imaginatiivne
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Tee ristike selle kategooria alla, mida valid, kui vastad allpool järgnevatele küsimustele. Kui see on tehtud, loe ristid kokku. Kategooria, mis sai kõige rohkem ristikesi, osutab viisile, mida kasutades edeneb sul õppimine kõige kergemini. See on su loomulik õpistiil. Need meeled, mis said kõige vähem ristikesi, osutavad viisile, mida sul on kõige raskem kasutada. Tulemus näitab, milline on sinu kõige loomulikum, harjumuspärasem ja tõhusam meele-eelistus.

1. Kui arvad, et...
   a) kuuled sõnu oma peas (auditiivne);
   b) joonistad või kujutled pilte (visuaalne);
   c) teed ülestähendusi või puudutad õpitavaga seotud asju (taktiilne);
   d) näed fantaasiaunelmaid ja visioone (imaginatiivne).

2. Kui käid või käisid koolis, õpid või õppisid paremini õpetajatelt, kes...
   a) rääkisid huvitavaid jutte ja lugusid (auditiivne);
   b) kirjutasid või joonistasid tahvlile skeeme või näitasid filme ja pilte (visuaalne);
   c) andsid sulle teha katseid või koduseid ülesandeid (taktiilne);
   d) palusid sul kujutleda või arvata ära erinevaid situatsioone (imaginatiivne).
3. Kui tahad õppida midagi uut (arvuti, hiina toidu valmistamine, uus mäng või spordiala), siis...
   a) lähed kursusele või õpid raamatust (auditiivne);
   b) jälgid kedagi, kes seda juba teeb (visuaalne);
   c) katsetad ja õpid harjutamise käigus (taktiilne);
   d) unistad sellest, kuidas sa seda juba teed (imaginatiivne).
4. Tead kindlalt, et oled midagi selgeks saanud, kui...
   a) saad seda kellelegi seletada (auditiivne);
   b) näed tulemust või vaatad oma oskusi peeglist või videolt (visuaalne);
   c) teed seda oma kätega või kui see lihtsalt tundub kerge olevat (taktiilne);
   d) näed kujutluses, et see edeneb sul hästi (imaginatiivne).
5. Meelsasti...
   a) loed ja kirjutad (auditiivne);
   b) vaatad televiisorit, filme, inimesi (visuaalne);
   c) oled füüsiliselt aktiivne (taktiilne);
   d) unistad, fantaseerid (imaginatiivne).

Pärast vastuste märkimist ja kokkuarvestamist võta järgmine test, milles pead kasutama ka eelmist.

2. test. Suhtumine õppimisse

Kirjuta paberilehele pealkirjaks: Kuidas ma õpin. Kui hakkad vastama, siis kirjuta vastused kohe eraldi välja, kasutades mõnda hästi kujundlikku väljendust. Näiteks kui annad esimesele küsimusele a-vastuse, siis kirjuta see välja nõnda: Ma võtan õppimist suhtumisega "Oh sa poiss!". Kui oled kõik vastused välja kirjutanud, saad koostada oma suhtumise kirjelduse. Testi lõpus on toodud näidis ja juhised, kuidas seda teha.

1. Sa lähened õppimisele suhtumisega...
   a) "Oh sa poiss!";
   b) "Taevas hoidku!";
   c) "No ja siis!".
2. Lugedes seda raamatut, oled...
   a) skeptiline;
   b) kirjutatuga nõus;
   c) teist meelt;
   d) meeleheitel.
3. Kui alguses seda harjutust nägid, siis...
   a) lugesid esmalt kõik läbi, ilma midagi täitmata (et selgeks saada, milles on uba);
   b) sukeldusid kohe ja tegid lõpuni;
   c) rääkisid esmalt sõbraga, et teada saada tema arvamust.
4. Sulle tundub, et õppimine on...
   a) töö;
   b) kasulik;
   c) tore;
   d) nagu mõistatuse lahendamine.

5. Sageli...
   a) süüvid millegi uue õppimisse nii, et kaotad ajataju;
   b) õpid midagi uut üksnes seepärast, et elu oleks lõbusam ja huvitavam;
   c) tahad, et õppimiseks oleks mingi loogiline põhjus;
   d) oled õppimise vastu või viivitad sellega.
6. Uut õppides tunned end motiveerituna, sest saad...
   a) end tõestada;
   b) võistelda kellegagi;
   c) ületada oma varasemaid katsetusi;
   d) jätta head muljet.
7. Kui seisad silmitsi mõne uue ülesandega, siis eelistad, et...
   a) sind jäetaks üksi, kuni oled leidnud lahenduse;
   b) sind juhendataks samm-sammult, kuni lõpuks oskad ja saad hakkama;
   c) sul oleks kirjalikud juhtnöörid.
8. Mis näib sulle väärtuslikum?
   a) tarkused, mida saab õppida raamatust, mida annab õpetaja ja/või kool;
   b) kutsed, nagu automehaanik ja puusepp;
   c) oskused, mida õpitakse kontoritöös;
   d) praktilised oskused, nagu autojuhtimine, toidutegemine;
   e) meelelahutuslikud oskused spordi- ja kunstivallas, hobid.
9. Järjesta 8. küsimuse vastused vastavalt nende väärtuslikkusele või tähtsusele sinu meelest.
   a) kõige tähtsam (kirjuta a, b, c, d või e);
   b) tähtis;
   c) mingil määral tähtis;

d) mitte eriti tähtis;

e) kõige vähem tähtis.

9. Nüüd järjesta 8. küsimuse vastused nende kasulikkuse järjekorras.

a) kõige kasulikum (a, b, c, d või e);

b) kasulik;

c) mingil määral kasulik;

d) mitte eriti kasulik;

e) kõige vähem kasulik.

9. Ma tean, et olen (praeguseks) küllalt õppinud, kui...

a) olen segaduses ja tunnen, et upun uude informatsiooni;

b) valdan uut tööd või oskust;

c) ütlen, et oleks aeg väike paus teha;

d) olen tüdinud ja rahutu;

e) tunnen.....(täida lünk).

Oma lõigu lõppu lisa info esimesest testist. Pea meeles: eelistus + suhtumine = õpistiil. Allpool toon näiteks Kimi testide tulemused.

Kuidas **Kim** õpib.

Ma mõtlesin õppimisele suhtumisega "Sa taevake!". Seda raamatut lugedes olin paljus teist meelt. Kui esimest korda seda ülesannet nägin, lugesin kõik läbi, ilma et oleksin midagi teinud, olin närvis. Ma tunnen, et õppimine on kasulik, aga sageli ikka punnin vastu ja viivitan alustamisega. Uusi asju õppides motiveerib mind kõige enam soov varasemaid katsetusi ületada. Kui seisan silmitsi uue ülesandega, siis eelistan, et mind

juhendataks samm-sammult, kuni saan asja selgeks. Minu jaoks on kõige väärtuslikum see, mida õpitakse koolis. Kõige vähem väärtuslikud on kutsed. Kõige kasulikumaks pean seda, mida õpitakse kontoritöös, ja praktilisi oskusi, nagu söögitegemine ja autojuhtimine. Kõige vähem kasulikud on kutsed. Ma tean, et küllalt olen õppinud siis, kui olen segaduses ja kipun uude infosse uppuma. Minu õpistiil on valdavalt visuaalne, natuke ka kujutlemine, aga üldse mitte kuulamisele toetuv.

Koosta nüüd oma kirjeldus. Kui see on valmis, siis loe kirjapandu lindile. Nüüd käitu vastavalt oma eelistusele – kas kuulad seda või arutad koos sõbraga (auditiivne); esitad selle peegli ees (visuaalne); lood vaimusilmas pildi, kuidas sa erineval viisil õpid; leiad väiksed esemelised sümbolid, mis iseloomustavad sinu stiili (taktiilne).

Nüüd mõtle natuke järele, mida sinu õpistiil tähendab, ja meenuta mõnd sulle hästi sobinud õpikogemust. Kas see läheb kokku su stiiliga? Kui aga meenub mõni raske kogemus, võrdle, kas viis, kuidas siis õppisid, klapib ikka sinu stiiliga? Näiteks kuulamisega õppijad ei saa lärmakas ümbruses õppida. Nad vajavad vaikust, neile meeldib käia loengutel ja konverentsidel. Visuaalsuse eelistajad armastavad pilte, graafikuid, jälgida teiste tööd videost. Sageli on neile oluline ka see, et keskkond, kus nad õpivad, oleks kaunis. Inetus rõivastuses õpetaja juhib nende tähelepanu õpitavast eemale. Hea kujutlus-

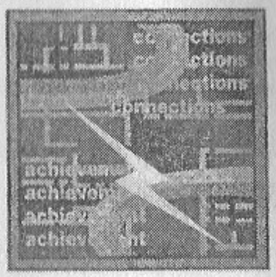
võimega inimesed ei salli, kui neid taga kiirustatakse või nõutakse küsimusele kiiret vastust. Neile meeldib info üle mõtiskleda, kujutleda iseennast seda teavet erineval moel kasutamas, natuke aega selle infoga koos elada. Nende vaimusilmas tekkivad pildid on väga elavad, nad armastavad lugeda pikki kirjeldusi ja luulet ning oskavad õppida ilukirjandusestki. Puutujad ei raiska aega instruktsioonide lugemisele. Kui nad õpivad midagi abstraktset, siis tahavad nad oma käega seda infot katsuda ja mudelitega manipuleerida.

Pärast seda, kui **Kim** oli oma õpistiili kirjelduse üle vaadanud ja kujutlenud, kuidas see võiks tegelikkuses välja näha, otsustas ta, et tema jaoks on kõige õigem tugirühm, sõpradega koos õppimine või seminarid. "Ma pean saama jälgida, kuidas keegi teine sama asja õpib, või pean kasutama pilte, näiteks videot."

Sinagi peaksid looma oma õpistiilist veidi täpsema ettekujutuse, et siis teha valik sulle kõige paremini sobiva õppevormi kasuks.

Nüüd, mil sul on selge pilt oma sihtpunktist, tead õpistiili, oskad luua kontakte ja hästi suhelda, oled valmis võtma ühendust nende inimestega sinu tutvusringkonnas, kes võiksid aidata sul oma eesmärkideni jõuda. Järgmises peatükis tulebki juttu sellest, kuidas niisuguseid inimesi leida ja nendega sidemeid luua.

8.



On vaja tervet küla. Otsus luua isiklikke ja töösuhteid

Terve ja tugev isiksus on see, kes küsib abi, kui ta seda vajab – olgu tal haavatud põlv või hing.

RONA BARRETT

Hillary Rodham Clintoni raamatu pealkiri "On vaja tervet küla" (*It Takes a Village*) on arvatavasti tuntuim osa Aafrika vanasõnast "On vaja tervet küla, et üks laps üles kasvatada". Praegu selle laialt levinud fraasi kasutamine peegeldab vajadust ühendatuse ja ühtsuse tunnetamise järele. Oleme ju nii

liikuv ja kiiresti muutuv ühiskond, et seda ühistunnet on vaja mitte üksnes lapse kasvatamiseks, vaid tõhusamalt tegutsemiseks kogu elu jooksul. Dr Dean Ornish kirjutab muu hulgas oma raamatus *Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy* nõnda: "Me oleme ühiskondlikud olevused. Neil indiviididel, ühiskondadel ja kultuuridel, kes õppisid üksteise eest hoolitsema, üksteist armastama ja üksteisega suhteid hoidma viimased sada tuhat aastat, oli rohkem võimalust ellu jääda kui neil, kes polnud õppinud. Lühidalt: kõik, mis aitab kaasa isoleeritusele, viib sageli haiguse ja kannatuseni. Kõik, mis soodustab armastust ja intiimsust, ühendusi ja ühiskonda, on tervendav."

Kui õpid leidma ja kasutama ühiskonna võimalusi su ümber, saad hakata looma info- ja tugivõrku, mis aitab sul edukamalt järgida oma teejuhti ja jõuda valitud eesmärkideni.

TOETUS

Me kõik oleme kuulnud, et pole tähtis, mida sa tead, vaid see, keda sa tunned. Laias laastus on see õige. Suur tutvusring võib sulle pakkuda kõige erinevamat tuge. Loomulikult pole midagi paremat armastavast perest ja mõistvatest sugulastest, kuid head omaksed võivad elada liiga kaugel, nii et ühendust pidada on tülikas. Ka siis, kui perekonnal pole sinu töö ja karjääri valdkonnas kogemusi või eriarvamused kipuvad asjade käiku segama, on toetusvõrgu loomine lausa vajalik.

***Robin** võõrdus omastest nende alkoholilembuse ja omavaheliste keeruliste suhete pärast. Ta nägi neid harva ega saanud loota nende toetusele. Robin tundis end üksiku ja ebakindlana. Ta nägi tihti unes, et midagi läheb valesti ning ta lõpetab tänaval. Robin otsustas otsida tuge. Tänu koolitusele ja anonüümsete alkoholikute klubile leidis ta palju sõpru. Kui ta hakkas nõustajaks õppima, tutvustasid sõbrad teda teistele nõustajatele ja aitasid õpingutes. Robin liitus Ameerika alkoholisminõustajate ühingu kohaliku rühmaga ning kolleegid aitasid tal leida sobivad kursused ja andsid soovitused internina töötamiseks. Tuge ja julgustust, mida Robinile pere ei andnud, sai ta sõpradelt ja kolleegidelt. "Niipea kui mu võrk oli loodud ja tundus kindel, teadsin: isegi kui ma peaksin töö kaotama ja jääksin rahast lagedaks, oleks ikkagi kõik hästi. Keegi aitab mind kindlasti." Robin ei näinud enam halbu unenägusid ja suutis nüüd end ka lõdvaks lasta.*

Isegi kui sa kolid karjääri nimel kuhugi mujale elama, ei pea sa kogu tööd otsast alustama. Palju suurepäraseid sidemeid juba ootab sind ees, oska neid vaid leida ja kasutada.

Ühiskondlikud sidemed

Pole oluline, kas kuulud suurde või väiksesse kogukonda; kas oled selles paigas üles kasvanud või alles kolisid sinna – sidemete võrgustik, millest sulle kasu võib kasvada, on selles paigas juba olemas. Nende kasutamine aitab sind kindlasti nii karjääris kui ka isiklikus elus. Mitmed ühiskondlikud ja ametiorganisatsioonid pakuvad suurepäraseid võimalusi head tehes hästi hakkama saada.

Ühistöö ja sidemed muudavad kõigi elu palju kergemaks ja meeldivamaks. Üksikemad saavad jagada lastehoidmist, uued töötajad toetavad uusi ülesandeid täites üksteist, alalised elanikud aitavad uustulnukaid ja nooremad vanemaid.

Kui oskad, siis on võimalik luua toetussüsteem väga kiiresti ja igas kogukonnas. Pole tähtis, kas oled kolinud uude kohta, oled ärireisil või tahad lihtsalt võõras paigas lõbutseda. Loodud suhted on kui talvetagavara ja rahvusvahelised tutvused toetavad sind seal, kus sa pole iial varem viibinud.

Erinevad ühendused ja organisatsioonid

Igas ühiskonnas leidub klassikalisi organisatsioone, nagu kirikud ja sünagoogid; lapsevanemate, õpetajate ja naiste ühendused ja organisatsioonid; skaudid ja gaidid, üliõpilasorganisatsioonid jne. Iga niisugune ühing peaks suutma pakkuda sulle vajadusel tuge. Sotsiaal-

eluga seotud ühendused võivad aga lisaks oma otsestele kohustustele aidata sul leida ka muid kontakte.

***Sharonil** oli raskusi pärast ülikooli lõpetamist leida kodu lähedal head tööd. Ta astus kohaliku kiriku koguduse liikmeks ja liitus noorte kommertskojaga. Ta tutvus mitmete äritegelaste ja linna teiste tähtsate inimestega. Tänu tekkinud sidemetele leidis Sharon uusi töö- ja karjäärivõimalusi, kuna sai mõjukate persoonidega silmast silma vestelda. Ta sai oma teadmistele ja võimetele vastava, meeldiva ning karjääri suhtes paljulubava töö, ning üsna kodu lähedale. "Selgus, et mu väikses kodulinnas olid tutvused ja sidemed töö leidmisel sama tähtsad kui mu haridus. Niipea kui hakkasin energiliselt kirikuelus kaasa lööma, pakuti mulle abi. Lisaks sain veel hingetuge."*

Erinevad ühiskondlikud, ameti- ja usuorganisatsioonid võivad...

- pakkuda võimalust aidata teisi ja mõjutada kogukonda;
- anda sulle ja su perele nii hingetuge kui ka sotsiaalset toetust;
- aidata sul tutvuda inimestega, kel on mõju ja võimu;
- abistada sind, kui tahad leida usaldusväärset arsti, automehaanikut, torulukkseppa, kinnisvara- ja kindlustusagenti ning teisi kasulikke inimesi;

- pakkuda meeldivat meelelahutust ja kokkusaamisi sulle juba tuttavate inimeste seltsis;
- olla heaks lähtekohaks uute oluliste sidemete sõlmimisele teiste ühenduste liikmetega;
- anda vaimset tuge elamaks sellist elu, mida sa tahad elada.

Rita muretses, et kui ta hakkab jälle tööl käima, on see halb ta lastele. Koguduses leidis ta aga teistelt vanematelt tuge töötada osalise tööajaga. Ritale jagati palju soovitusi ja ideid, kuidas organiseerida oma aega nii, et ta saaks lastega rohkem koos olla.

"Ära iial kahtle, et väike grupp mõtlevaid ja toimekaid kodanikke võib muuta maailma," kirjutab Margaret Mead oma memuaarides "Tütre silme läbi" (*With a Daughter's Eye*). Sa ei pruugi olla huvitatud kogu maailma muutmisest, kuid nende ühendustega kokku puutudes võid vähemalt iseenda maailma paremaks muuta.

AMETIVARAMU

Igas riigis on väga palju erinevaid ametiorganisatsioone: kommertskoda, tööandjate liit, kaubandus- ja tööstuskoda, juristide liit, ajakirjanike liit; igasuguseid ühinguid, klubisid jms. Robin sai nõustajakarjääri alguses abi mitmelt meditsiini- ja nõustamisorganisatsioonilt.

Sellised ametialase suunitlusega organisatsioonid pakuvad ametialast väljaõpet (kursused, õpikojad loengud); viivad kokku inimestega, kel on rohkem

kogemusi ja kes võivad sind juhendada; aitavad tööalase karjääri asjus õigete inimestega kokku saada.

Kui osaled hoolsalt selliste ühingute ja seltside koosolekutel, saad värsket infot, mis võib mõjutada su karjääri; sul avaneb võimalus kuulata häid lektoreid ja sõlmida tutvusi oma ala tipptegijatega.

Ülemaaline võrk

Üleriigilised ametialased ja ühiskondlikud organisatsioonid ja ühendused pakuvad sulle n-ö kauba peale võimalust leida abi ka siis, kui oled väga liikuv. Ameerika ajakirjanike ja autorite ühing on üks suurepärane võimalus sellisele kirjanikule kui mina. Ükskõik kuhu ma Ameerikas plaanin minna, leian alati selle ühingu liikmeid, kes oskavad mulle soovitada parimaid peatuspaiku ja inimesi, kellega rääkida, häid raamatukauplusi jne. Kõikjal, kus viibin, võin ühendust võtta kohalike kolleegidega. See on suurepärane varandus, kui oled üksi ja kodust eemal.

Kui sul on plaan kolida või sinu firma muudab asukohta, siis on sellistel ülemaalistel organisatsioonidel hindamatu väärtus. Kui sa satud kuhugi uude paika, siis leiad eest juba tuttavaid inimesi. Isegi kui sa ei tunne kedagi, võid helistada kohalikku ühingusse ja küsida soovitusi – kuhu, kes, millal ja mida (arstid, kindlustus, kool, raamatukogu, kinnisvaraagendid jne).

Kui **Sharon** otsustas kolida, võttis ta ühendust erinevate organisatsioonidega, alates metodistide kogu-

dusest kaubanduskojani, igas talle huvipakkuvas linnas. Nii sai ta teada palju olulist infot juba enne, kui ta kohale sõitis kõike lähemalt uurima. Kohale jõudnud, teadis ta juba ise, kuhu hotelli minna ja kuidas on kõige targem vajalikke käike teha.

Vaimne kogukond

Me tahame tunda end ühenduses olevana ja eelkõige leiame need sidemed sõprade, pereliikmete ja sugulastega. Nendega tunneme lähedust, sest oleme sarnased, ühise mineviku ja tundelaadiga. Kolmandas peatükis "Kuhu lähed?" oli sul võimalus välja selgitada oma väärtused ja see, mis annab sinu elule mõtte.

Paljud edukad naised rajavad oma elu ümber vaimsuse tuuma. See vaimsus võib tugineda mõnel usundil, kuid mitte ainult. On luterlus, katoliiklus, budism, judaism, islam, kuid on ka meditatsioon, jooga, erinevad filosoofilised õpetused. Kui vaimsus on sulle oluline, siis sõlmi tutvust inimestega, kelle vaimumaailm sarnaneb sinu omaga, et saada tuge soovile elada just niisuguste tõekspidamistega. Pealegi võid oma vaimses kogukonnas leida sõpru ja kohata ärikolleege, kellega sul on ühesugused väärtushinnangud.

Kolledži- ja ülikoolivaramu

Üliõpilasühingud, korporatsioonid, huvigrupid (arvuti- ja keeleklubid), kooliajaleht, sponsororganisatsioonid, rohelised jms. Kõik need on infovaramud ja võimalused

kohata huvitavaid inimesi. **Robin** ja **Kisha** kasutasid oma kooli võimalusi toetust leida.

Koolis ja ülikoolis tegutsevad ühendused võimaldavad sul kohata sobivaid sõpru, kellel on sinuga võrdväärne haridus ja sarnased huvid; leida sõpru, kes võivad hiljem olla mõjukad ja teha karjääri; õppida rohkem, kui seda võimaldab tavaline tund või loeng (nii võid saada teistest paremaks); omandada kogemusi valitud karjääriks.

VALIK VÕRKE

"Me oleme loovad lapsed. Keegi meist pole üksnes pill, vaid ka noodid, isegi terve laul. Kui avame oma südame ja laulame üksteisele ja üheskoos, siis üsna otseses mõttes loome harmooniat." Nõnda kirjutab Julia Cameron "Kunstnikutees" (*The Artist´s Way*). Oma võrgu loomine võib tuua harmoonia sinu ellu.

- *Emavõrgustik* võimaldab üheealiste laste emasid koos tegutseda, et jagada lastehoidmist, infot ja toetust. Tänu sellele võrgustikule sai **Rita** toetuse oma otsusele hakata taas tööl käima. Teised töötavad emad aitasid tal leida hoidja ja võtsid lapsed kordamööda ööseks enda juurde, et Rita saaks vabal õhtul mõne pakilise asja korda ajada, puhata või veeta õhtu abikaasaga kahekesi. "Nii hea oli tutvuda sarnaste probleemide ja murede käes siplevate emadega. Iga kord, kui mul midagi valesti läks, aitas mõni ema mind. Ma ei tea, mida oleksin nendeta teinud," meenutab Rita.

- *Sõbravõrgustik* annab tuge ja sõprust. Lisaks vanadele sõpradele tutvud kindlasti ka uutega, ja kui sa neid omavahel tuttavaks teed, võib teist moodustuda tore sõpruskond. Nüüd on, kellega ühiselt puhkust veeta, häid ja halbu aegu jagada ning informatsiooni vahetada. Vastupidav sõbravõrgustik on rasketel aegadel turvaline kilp. Sul on, kellega rääkida, kui vajad tuge või nõu. Miski pole parem siin elus, kui tunda, et sind ümbritsevad ustavad sõbrad. Näiteks **Kimi** sõbrad aitasid tal otsustada, kas arstiks õppimine on ikka kõige õigem samm. **Meganil** aitasid sõbrad teha valikut emaolemise ja karjääri vahel.
- *Naabrivõrgustik* võib tuua su elamisse kindlust ja avardada suhtluskonda. Kahjuks tunneme oma naabreid üha halvemini, kuigi olud nõuavad vastupidist. Sõbralikud naabrid, kes teavad sind ja su tavasid, on tõhus kaitse vandalismi ja varguste vastu ning abi õnnetuste puhul (tulekahju, padusadu jms). Hädaolukorras helistab hea naaber hädaabinumbrile või vaatab su laste järele või toidab su koduloomi. Suure tõenäosusega saad kohe teada, kui teie kandis liigub ringi mõni kahtlane tüüp. Sõbralike suhete loomiseks pole palju vaja – sõbralik tervitus, väike vestlus liftis, hoovis või kodu lähedal kaupluses. Kohalik linnavalitsus või politsei võib anda sulle infot naabrivalvest, kuidas sellega liituda või asja algatada. Püüa võimalikult palju-

dega, ka ümberkaudsete inimestega, tuttavaks saada.

Kui **Kishal** tuli väikese sissetuleku tõttu elada üsna ebaturvalises majas, organiseeris ta naabrivalve. See aitas eemale peletada narkodiilereid. Kisha naabrid jagasid oma lõunasööki tema ja ta lastega ning vaatasid laste järele, kui Kisha koolis oli.

- *Perevõrgustik.* Kõik perekonnad ei moodusta võrgustikku. Mõned õed-vennad ja sugulased ei saa läbi ega toeta üksteist. Kui aga perekond elab normaalselt, on see tohutu õnn, et sul on lähedasi inimesi, kes sinust hoolivad. Perekonna poole pöördud esimesena, kui oled haige või kui napib raha. Kui pöördud perekonna või sugulaste poole rasketel aegadel, siis jaga nendega ka häid aegu. Kui pead oma sugulastest lugu, siis anna sellest neile teada. Kui tahad, et pereliikmed sind toetavad, siis katsu neile selgeks teha, mis liiki toetust sa vajad. Nende vastus võib sind üllatada.

Kui sul on mõne perekonnaliikmega probleeme või nad elavad liiga kaugel, siis püüa luua perevõrgustik sulle meeldivate ja läheduses elavate omastega. Kui saad selle väikese võrgu tasaselt tööle, siis pikapeale sulatad sinna ka teised sugulased.

Kuigi **Kim** tunnetab pere survet, armastab ta neid kõiki. Talle meeldib pere keskel pühi veeta,

jagada rõõmu edusammudest, kuid ka pereliikmetega vägikaigast vedada.

- *Karjääri- ja võimuvõrgustik* saab pakkuda tuge tööl ja töö saamisel. Heal järjel sõbrad ja kolleegid annavad sulle teada, kui kuskil mõni uus ja hea töökoht esile kerkib; meeldivad kaastöötajad muudavad päeva palju paremaks ja aitavad sind, kui vajad tööalast infot või tuge. Erinevaist äriorganisatsioonidest võid saada abi, et kohtuda oluliste inimestega nelja silma all ja pikkamisi süvendada kontakte, kuni sul ongi oma karjääri- ja võimuvõrgustik. See hõlmab inimesed, kelle oled ise valinud teatud kindla tagamõttega. **Robin** kasutas seda võrgustikku äärmiselt edukalt, kui tahtis nõustajakarjääri alguses selle ametiala ärilises küljes selgust saada.
- *Poliitikavõrgustik* aitab sul oma kogukonna asju korda ajada. Nagu karjäärivõrgustiku puhul, on siingi tark alustada kohalikest organisatsioonidest. Nii sobitad tutvusi persoonidega, kes võivad tulevikus kasulikuks osutuda. Mõnes kampaanias tegutsedes kohtud kindlasti kohaliku elu mõjuvõimsate tegelastega.
- *Meelelahutusvõrgustik* aitab sul meeldivalt aega veeta. Siia kuuluvad inimesed (võib-olla sinu teistest võrgustikest), keda saab vajalikul ajal kätte ja kes naudivad samu asju, mida sinagi. See võrgustik erineb sõprade omast selle poolest, et sinu sõbrad

on alati sinu, kuigi nad on parajasti linnast väljas, liiga haiged, et kuhugi minna, või liiga hõivatud. Meelelahutusvõrgustik hõlmab aga selliseid inimesi, kellel on lihtsalt aega siis, kui sinulgi. Kui oled üksik, siis aitab võrk sul sisustada aega neil päevil, mil pereinimesi kätte ei saa, näiteks nädalalõppudel ja pühadel. Kui oled abielus, seob võrk neid, kes tahavad sinuga lõbusalt aega veeta, kas siis koos abikaasaga või ilma.

SELGITA VÄLJA ISIKSUSED

Kui oled liitunud organisatsioonidega ja kohtunud erinevate inimestega, pead oskama ära tunda need, keda on ülioluline tunda saamaks tuge või kellelt õppida.

Kui kohtad mõnda uut inimest, siis pead ta kohta kindlasti midagi täpsemalt teada saama. Niikaua kui järgid häid tavasid (riietud sobivalt jne), ei peaks sa muretsema, mida teised sinust arvavad. Kui aga muretsed, siis sa nagu tungiksid nende mõtetesse ja vaataksid ennast nende silmadega. Loomulikult on see vaid fantaasia ja hajutab asjatult su tähelepanu põhiülesandelt kõrvale. Jää iseendaks ja keskendu sellele, mida saad enda heaks teha.

Kui oled meeldivalt tähelepanelik, siis tavaliselt räägivad inimesed sulle küsimatagi kõik, mida teada tahad. Sa saad küsitleda inimesi nii, et nad ei aimagi, et midagi uurid. Nad lihtsalt on väga meelitatud, et pöörad neile tähelepanu ja huvitud neist. Mõnel seltskonnaüritusel

või peol palu võõrustajal end kellelegi tutvustada või tutvusta end ise. Enne aga mõtle, kuidas juttu alustad. "Kas pole tore pidu?" Või küsi otse sellele isikule suunatud küsimusi. Kui sa tead tema tööd või on teil mõni ühine tuttav või märkad midagi huvitavat (haruldane lips, uhke kleit, kaunis soeng, huvitav rinnanõel või kõrvarõngad), siis ära kõhkle oma uuele tuttavale seda öelda. Kõigile meeldivad komplimendid. Enamik inimesi, ka kuulsad ja mõjukad, on sellistel koosviibimistel sõbralikud ja vestlusvalmid.

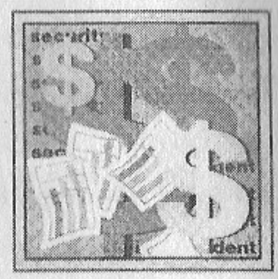
***Robin** teadis, et tema lemmikraamatu autor elab lähedal väikses paigas. Kohapeal telefoniraamatut lehitsedes oli Robin hämmastunud, kui leidis sealt kirjaniku nime ja telefoninumbri. Ta helistas ja loomulikult arvas, et vastab sekretär, kuid vastas kirjanik ise. Kui Robin üllatusest toibus, rääkis ta, kui väga talle see raamat meeldib, ja küsis, kas on võimalik osaleda mõnel ta kursusel. Robin käiski kahenädalasel kursusel ja mõne aja pärast sai temast juba kirjaniku abiline. Kuulsast kirjanikust kujunes Robini mentor. "Küll mul on ikka hea meel, et helistasin!" rõõmustab Robin nüüd.*

Kui oled otsustanud kellegagi lähemalt tutvust teha ja teda tundma õppida, maksab eelnevalt välja selgitada, mis tööd ta teeb ja millest huvitub, et end esimeseks vestluseks ette valmistada.

TÖÖ VÕIB TUUA RÕÕMU

Loodud võrgustikud, mis teevad sinu elu ja töö kergemaks, aitavad kujundada su ümber ka sõbraliku ja meeldiva õhustiku. Kuidas? Aga sa ju aitad teisigi ning andmisrõõm võib olla saamisrõõmust suuremgi. Töötegemine muutub hulga meeldivamaks ja võib lõbugi pakkuda, kui teed seda koos inimestega, keda imetled ja kellest hoolid. Alati polegi esmatähtis, kas saad kõik kavandatu teoks teha just täpselt nii, nagu mõtlesid. Oluline on see, et sel teekonnal tunned rõõmu sõpradest ja kolleegidest. Nad on su kõrval kogu tee, pakuvad seltsi ja vajalikku abi. Nad on sinuga alati, kui vajad tuge.

9.



Alati rikkust napilt. Otsus saavutada majanduslik kindlustatus

Naisel peab olema oma raha ja oma tuba.

VIRGINIA WOOLF

Oma eesmärkide saavutamiseks pead teadma, et oled rahaliselt kindlustatud. Pole tähtis, kui kaugele sa oma teejuhi toel oled jõudnud, võib-olla oled alles üsna alguses, kuid õige majandamine annab alati kindlustunnet. Ja kunagi pole liiga hilja alustada. Väikese sissetuleku puhulgi võid hakata raha koguma ja investeeringuid planeerima. Mis sest, et su

ema ja vanaema sõltusid oma rahaasjade otsustamisel meestest, kas isast või abikaasast. Sina ei tohiks lubada kellelgi määrata, milline on tulevikus sinu rahaline seis.

NAISED JA RAHA

Mõned aastad tagasi korraldasin täiskasvanutele kursuse "Naised ja raha". Kohale ilmus suur grupp igas vanuses naisi. Mõned neist olid noored, äsja kolledži või keskkooli lõpetanud naised. Neile ei olnud kunagi keegi rääkinud, kuidas rahaga ümber käia, aga neile tundus, et nad peaksid seda teadma. Osa naisi oli mõni aasta vanem. Nad olid hakanud taas tööl käima või olid lahutatud ja tahtsid nüüd teada, kuidas oleks õige oma rahaasju ajada ja kontrollida. Mõned olid veelgi vanemad daamid, lesed. Nad olid vahepeal ränka vaeva näinud, et pärast mehe surma rahaasjadega toime tulla. Enamik neist tunnistas: nad lasksid abikaasal rahaasjadega tegelda sellepärast, et seda tegi ka nende isa. Mõnel vanaproual oli abiks vanem poeg, kuid neile kõigile tundus, et kunagi ei suuda kõigega kursis olla. Isegi haritud naised, kes olid harjunud ise end majandama, leidsid, et investeeringuid, pensioniga seonduvat ning laste koolitamist on raske kontrolli all hoida.

Traditsiooniliselt peetakse rahaasjadega tegelemist naistele sobimatuks. Kuigi finantsuuringud näitavad, et valdavat osa rikkust maailmas kontrollivad naised, sest meestel on lühem eluiga ja neist jäävad maha rikkad

lesed. Üksikisikuna ei ole naised rikkamad, kuid ühiselt võetuna kontrollime me suuremat hulka raha ja varandust kui mehed. Kuna raha ja äri peetakse mehe pärusmaaks, siis paljud naised väldivad juba alateadvuses igasugust kokkupuudet rahaasjadega. Nad jätavad selle töö meessoost raamatupidajate või sugulaste hoolde.

"Kuna üheksa naist kümnest tahab mingil eluetapil ise oma raha eest vastutada, on mõned neist täiskasvanuna õppinud raha ja investeeringute kohta kõik, mis üldse on võimalik õppida. 75 protsenti täiskasvanud naistest kahetseb, et keegi ei rääkinud neile rahaasjadest ega vähemalt julgustanudki neid juba noorest peast niisuguste asjadega tegelema." Nõnda kirjutab Jennifer Parris väljaandes *New Women Magazine*.

Kindel fakt on see, et enamik mu kursusel osalenud naistest ootas abiellumiseni (või isegi abikaasa surmani), et mõista rahaasjadega kursis olemise tähtsust. Siit järeldub: need naised arvasid, et neil ei lähe seda kõike kunagi vaja. Kuna suhtumised on kiiresti muutunud ja paljud naised on finantstehingutes vägagi edukad, siis probleemistik võib olla oluline ka sulle.

***Rita** isa suri, kui tüdruk oli alles teismeline. Ta nägi iga päev, kuidas ema rahaasjade korraldamisega maadles ning otsustas tulevikus oma pere majandamise asjades kindlalt sõna sekka öelda. Kui ta kohe pärast keskkooli lõpetamist abiellus, hakkas ta end pere*

rahalise seisuga kurssi viima. Selle tulemusena tegid nad kõik perekonna eelarvet puudutavad otsused abikaasaga ühiselt. Kui Rita emaks sai, siis jäi kogumiseks väga vähe vaba raha, kuigi abikaasa töötas väga palju. Nüüd, mil Ritagi jälle teenib, kogub ta raha laste hariduse jaoks. Ta käib investeerimiskursustel ja õpib internetist, kuidas aktsiaturul tegutseda. Rita tahab nii palju raha koguda, et saaks panna lapsed kolledžisse õppima. Siis aga hakkab koguma raha reisimiseks, kui nad abikaasaga kord pensionile jäävad.

Tänapäeval peab iga naine teadma, kuidas kasutada ise omaenese raha. Rita ootas abiellumiseni ja lasi abikaasal end õpetada. Kuna see variant sobis talle, võiksid sinagi kasutada järgnevat tarkust, et end rahaasjadega kurssi viia, ükskõik kas oled abielus või mitte.

FINANTSNÕU

Kuna otsesed maksetehingud pangas on nüüdseks üldjuhul asendunud *on-line*-tehingutega, peaks pangatöötaja olema siiski üks esimesi inimesi sinu finantsvõrgustikus. Tema töö on anda sulle nõu, kuidas sul on tark oma rahaasju ajada. Uuri kohalikke panku ja laenukontoreid, võrdle nende tingimusi, küsi nõu targematelt. Kui mõnes pangas on selle töötajal aega selgitada sulle erinevaid pakkumisi täpsemalt ja vastavalt sinu finantsolukorrale, siis oled leidnud õige panga.

Mitmed riiklikud ja erainstitutsioonid korraldavad

pidevalt kursusi ja seminare, ka algajatele. Neil käsitletakse nii finants- kui ka majandusprobleeme. Kui on võimalik, siis vali endale mõni paslik välja ja püüa sellelt võtta maksimum. Lisaks teadmistele saad selliselt kursuselt kindlasti ka uusi tuttavaid ning taustainfot, kuhu pöörduda ja kellelt vajadusel nõu küsida.

Teine suurepärane abimees sinu finantsvõrgustikus on kindlasti kogenud raamatupidaja. Tema õpetab sind vigu vältima ja annab nõu igapäevasteks äritoiminguteks. Kui oled alustanud või parajasti alustad oma äriga, siis on esmatähtis, et sul oleks kompetentne raamatupidaja.

Kui sul on raha, mida investeerida, või oled kinnisvara omanik, siis enne otsuse langetamist mõni tehing teha pea kindlasti nõu rahandusasjatundjaga. Kuid ära mingil juhul lase kellelgi teisel otseselt oma rahaasju ajada.

Alusta eelarvest

Eelarvepidamine on nagu dieedipidamine. Paljudel naistel on kindel kavatsus, aga see ei taha kuidagi teostuda. Hea uudis on aga see: kui sa tead, kuidas eelarvet pidada, siis on seda kergem teha, kui dieeti pidada.

1. samm. Tea oma tulusid

Hea majandamine algab sellest, kui sul on oma isiklikust rahast selge pilt.

Kirjuta üles kõik sissetulekud, mida sa saad. Kui saad kindlat palka, on see päris lihtne – märgi üles oma netosissetulek. Kui sul on ka muid tuluallikaid, nagu lastetoetus, lisatöö, honorar, väike äri, on sissetulekust ülevaate saamine juba raskem. Igal juhul pead aga järge hoidma ja seepärast pane kõik täpselt märkimikku kirja.

2. samm. Tea oma kulusid

Kui tead, kui palju sa raha saad, siis pead teadma ka seda, kuidas see kulub. Taas pane kõik kirja.

1. **Märgi üles kindlad arved.** Need on näiteks üür, kommunaalmaksed (gaas, elekter, vesi, jne), automaks, kindlustus, maamaks, telefoniarve, tulumaks, laenu tasumine jms. Maksud ja arved, mida tasud periooditi, kusjuures eri kuudel on summa erinev, pane kirja kuu keskmisena. Kui oled kõik kirja pannud, siis ongi sul olemas igakuiste kulude loetelu.
2. **Kirjuta üles kõik muud kulutused.** Need võivad erineda vastavalt aastaajale ja otsustele, mida teed riietuse, toidu, meelelahutuse, hügieeni- ja kosmeetikatarvete suhtes. Küllap tuleb selles kulude kategoorias ette veel terve hulk ootamatusi.
3. **Analüüsi kulutusi.** Kui tasud sularahas, siis kirjuta taskuraamatusse või kulude kausta kõik kahe kuu jooksul sularahas tehtud väljaminekud. Kui kasutad krediitkaarti, ära unusta neidki kulutusi lisada. Kahe kuu möödumisel vaata kõik kulud üle ja analüüsi neid.
4. **Tee kord kuus tuludest ja kuludest kokkuvõte.** Nüüd lahuta tulude summast kulude summa. Loodetavasti on sul tulusid rohkem kui kulusid, kuigi paljudel naistel kipub saadud lahutustehte tulemus olema miinusmärgiga. See tähendab, et iga kuuga võlasumma üha suureneb.

Tulude ja kulude arvestamine ning hilisem analüüs, millele ja kui palju sa kulutad ning kui suure osa tuludest sa üldse ära kulutad, võib anda õige ehmatava tulemuse, aga selle teadmise väärtus on selgus. Nüüd tead täpselt, milline on sinu majanduslik seisund. Kui teenid rohkem, kui kulutad, siis – palju õnne! Sa võid natuke sääste kõrvale panna. Kui sa aga kulutad rohkem, kui teenid, pead langetama mõned otsused. Sul tuleb leida mingi nipp, kuidas sissetulekut suurendada, või pead lihtsalt vähem kulutama. Võta ette oma kulutuste nimekiri ja vaata, kas annab midagi sealt maha kriipsutada. Või võta ette tulude loetelu ja kaalu, ehk annab mõnda tulu natuke suurendada.

3. samm. Koosta eelarve

Kasuta teejuhina oma jooksvate kulude nimekirja. Vaata, kui palju sa iga asja peale kulutad – toit, riietus, meelelahutus, transport, igakuised maksed jne. Nüüd tee kõigi kululiikide nimekiri ja otsusta, kui suure summa kuus võid iga asja peale kulutada. Mõned teevad selle eelarve paberile, teised arvutisse.

***Kisha** otsustas vahetada palgatšeki sularahaks, panna 10 protsenti sellest hoiusele ja arveldusarvele nii palju, kui on vaja rendi ja kommunaalteenuste eest tasumiseks. Kõigi muude kulutuste jaoks võttis ta igale eraldi ümbriku: meelelahutus, koolikulud, toit, iseenda ja laste*

juukselõikus, rõivad endale ja lastele. Ta pani igasse ümbrikusse täpselt nii palju sularaha, kui ta oli vastavat laadi kuludeks oma eelarves kuuks ajaks ette näinud. Kõik kulutused tasus ta ümbrikest võetud rahaga, kuni see otsa sai. Kui mõnes ümbrikus raha natuke alles jäi, siis jäi see seemneks. Näiteks suvel koolikulutusi ei olnud, kuid Kisha kogus sellesse ümbrikku iga kuu kindla summa, et enne kooli algust jätkuks raha kõige vajaliku ostmiseks. "Arvutieksperdina oleksin võinud kõik selle arvepidamise teha arvutiga, aga mulle tundus, et sularahaga kontrollin oma kulutusi paremini. Mulle lihtsalt meeldib kasutada rahatähti."

Eelarvet pidada on kasulik ka siis, kui oled majanduslikult paremini kindlustatud kui Kisha.

> ***Jodie'l** ei olnud mingeid rahamuresid, kuid talle sai väga ruttu selgeks, kui oluline on teada kõiki ärikulusid – seega on mõte ka isiklikul eelarvel. Hea eelarve, nii isiklik kui firma oma, annab võimaluse kavandada suuremaid täiustusi ja muudatusi nii siin kui seal ning kasutada oma raha võimalikult tulusalt.*
>
> *"Tänu eelarve pidamisele oskasin kohe öelda, kui palju saan onupoega toetada, kui ta mult abi palus."*

Kui oled otsustanud hakata eelarvet tegema, siis planeeri, kui palju su tuludest läheb igale kululiigile, ja

pea neist summadest kinni. Eelarvepidamise kogu mõte ongi selles, et elada keskmises jõukuses ja hoolitseda säästmise eest. Pole tähtis, kui suur või väike su sissetulek on – planeerimine ja raha otstarbekas kasutamine aitavad sul igal juhul teostada oma ees-märke.

RAHA KOGUMINE

Sinu majanduslik kindlustatus põhineb oskusel raha säästa ja koguda. **Kim** ja **Kisha** on mõlemad suurepäraseks näiteks, kuidas koguda raha ka siis, kui sissetulek on üsna väike.

Üks praktilisemaid raha kogumise viise on see, kui maksad esmalt endale. See tähendab, et **enne** ühegi kulutuse tegemist paned alati 10 protsenti kõrvale. Kui oled palgatööline ja sul tõstetakse palka, siis pane see osa pärast maksude mahaarvamist kohe hoiule. Nii suudad vastu seista kiusatusele kulude eelarvet suurendada ja ühtlasi lood rahalise aluse investeeringuks.

Sellisel moel on üsna piinarikas raha koguda, et korterit osta, pensionile jäämiseks säästa või unistatud eksootilisele reisile minna.

KREDIIT

Krediidi saamine on haruldaselt tore võimalus, kuid esimest korda seda saada pole kerge. Sul peab olema kindel krediidi reiting, tase. Kui oled kogu aeg kasutanud üksnes sularaha kõige eest tasumiseks, oled teinud vea, kuna sa pole loonud endale finantstausta. Teisalt jälle,

krediit ahvatleb kulutama ja nii võid kaevata ise endale auku.

Nii või teisiti, kui tahad tulevikus millessegi suuremasse investeerida, siis peaksid ikkagi mõtlema krediidile. Kuidas kõike alustada ja millised on krediitkaartide (neid on palju erinevaid) võimalused, selle üle maksab sul kindlasti nõu pidada teadjate inimestega, uurida eri pankade koduleheküIgedelt pakutavaid tingimusi, pidada nõu oma pangas (mingi arve on sul ju ikka pangas olemas).

Pea meeles: kui kasutad jooksvate kulude eest tasumisel krediitkaarte, pead ikkagi hoidma oma kulutused eelarve piirides, sest kuu lõpuks pead rahalise seisu viima tasakaalu vältimaks viiviseid.

INVESTEERIMISVÕIMALUSED

Viise ja võimalusi, kuidas raha hulka kasvatada ja targasti investeerida, on väga palju ja väga erineva riskitasemega. Selles valdkonnas muutuvad tingimused ja olukorrad väga kiiresti. Seepärast vaatame üksnes mõningaid kõige levinumaid variante. Millise viisi kasuks on sul õige otsustada, seda peaksid taas arutama koos heast tuttavast rahandusasjatundjaga või pöörduma otse mõnda fondi (hüvitusfond, investeerimisfond, pensionifond jms). Head nõu saad kindlasti ka oma pangast.

Kinnisvara

Ameerika naistele meeldib investeerida kinnisvarasse. Enamik kinnisvaramaaklereid soovitab investeerida oma enda majasse. Kuid loomulikult võid investeerida ka niisugusesse majja, mida saad rendile anda, välja üürida või korda teha ja edasi müüa. Sedapuhku arutleme pikemalt just oma kodusse investeerimise üle.

On teada, et kinnisvaraturul hinnad tõusevad ja langevad. Seega võib juhtuda, et mõnikord inimesed kaotavad oma investeeringud. Sellisel puhul on omand soetatud tavaliselt inflatsiooni ajal, kui raha väärtus on madal, või siis normaalse hinnaga ostetud maja refinantseeriti inflatsioonis rahaga. Seega, kui turg paika läheb, on omaniku võetud laen omandi väärtusest suurem.

Enne kui otsustad investeerida kinnisvarasse, pea nõu pangas, kinnisvaramaakleri või oma finantsnõustajaga – kas ostetav kinnisvara on oma hinda väärt ja kas see oleks tark investeering. Kõige esimene investeering on aga hoolega läbi mõeldud plaan ja täpne info olukorrast kinnisvaraturul.

***Kisha** alustas mitte millestki. Ta suutis iga kuu palgast natuke kõrvale panna. Lisaraha teenimiseks töötas ta nii palju kui suutis ja kasutas oma häid kokaoskusi, et sõpradele pidulaudu teha. Nõnda saadud raha kasutas ta ootamatuteks kuludeks, kuid alati pani sellestki tulust 10 protsenti hoiule. Kisha unistuseks*

oli osta oma maja, kas või kaasomandina, ning kindlustada endale ja omastele kindel tulevik.

Kui ta lõpetas arvutikursuse ja hakkas hästi teenima, säästis ta nii palju kui suutis. Ta rentis nelja magamistoaga maja, mida jagas teise üksikemaga, kellel oli üks laps. Nii tuli rent tunduvalt odavam, kui ta oleks pidanud seda üksi tasuma. Tublisti hoiti kokku ka sellega, et toitu osteti hulgi. Niipea kui võimalus avanes, paigutas ta oma raha firma aktsiatesse ja pensionifondi. Kui ta sai kätte aastalõpupreemia, võttis sellest vaid väikese summa jõulukigitusteks ja ülejäänud raha pani taas kõrvale, ikka maja ostmiseks. Mõne aasta pärast oli ta säästnud juba nii palju, et teha ostu tarvis esimene sissemaks. Ka Kisha majakaaslane oli hoolega säästnud, ja kuna pered olid juba lähedaseks saanud, otsustasid nad kasutada head võimalust ning osta maja kahe peale.

Kui oled jõudnud järeldusele, et kinnisvara on sinu puhul see õige investeering, siis küsi tuttavatelt-sõpradelt ja sugulastelt või finantsnõustajalt, kas keegi teab soovitada mõnd usaldusväärset kinnisvaraagenti või -maaklerit. Vestle mitme agendiga, kuni leiad selle, kes mõistab, millist investeeringut sa plaanid – kas ostad endale päris oma kodu või tahad hakata sellest omandist tulu saama. Hea agent või maakler oskab soovitada usaldusväärseid laenuandjaid, tutvustab seadusesätteid ja aitab ostuläbirääkimisi pidada.

Sharon *on pärit majanduslikult kindlustatud peresi ega ole kunagi tundnud rahapuudust. Ometigi tahtis ta õppida ise kõiki oma rahaasju korraldama. Perekond andis talle kolledžiraha, aitas tal seda investeerida ning jälgis investeeringu suurenemist, kuni Sharon asutas vanemate kingitud algkapitalist kasvanud isikliku kolledžifondi. Kui ta isikliku karjääri võimalused näitsid olevat piiratud, siis pärast mõningast uurimist sai Sharonile selgeks, et kinnisvara on kõige kindlam lähtepunkt oma tulude suurendamisele.*

Ta uuris ümberkaudu välja, et mõned paremal järjel vanainimesed on rentinud endale elamise. Sharon kasutas oma kolledžifondi jäänud raha esimeseks sissemakseks ja ostis neljapereelamu lihtsamas elurajoonis, kus kinnisvarahinnad on madalamad. Ise hakkas ta elama ühes korteris, teised üüris välja sellise hinnaga, et sai saadud rahaga ära maksta igakuise järelmaksu ning muud maksud. Kuna Sharon iseendale ei pidanud üüri maksma, hoidis ta palgast üsna palju kokku maja remondiks ja ümberehitamiseks. Pärast seda kui ta oli viis aastat selles majas elanud, võis ta lubada endale paremat eramut tunduvalt paremas elurajoonis ja osta veel kinnisvara. Sharonil on plaanis tasuda kõik järelmaksud viieteist aasta jooksul ja pensionile minna siis, kui saab lahedalt oma rendituludest ära elada.

Aktsiaturg

Paljud naised, kuuldes sõna "investeeringud", mõtlevad kohe aktsiaturule, kuid börsil kaasalöömine nõuab palju teadmisi ja on seotud üsna suurte riskidega, eriti algajale. Muidugi on ka palju võimalusi asja õppida, kuid siiski on tark kasutada nõustaja abi.

Kui töötad mõnes suures firmas, siis võib juhtkond mõnikord pakkuda võimalust osta firma aktsiaid. Kui tegu on kindla ja jõuka firmaga, on see üks parimaid variante suurendada oma isiklikke tulusid. Üsna paljud tugevate firmade töötajaid on jõudnud heale järjele just tänu firma aktsiatest saadud tulule.

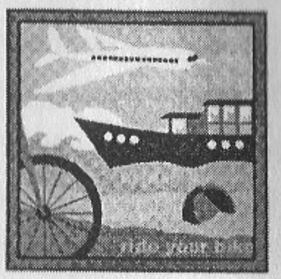
Targad investeeringud on üks olulisimaid teid kindlustada oma tulevikku. Otsus kujundada endale kindlustatud tulevik eeldab aga hoolikust investeerimisel. Kui oledki varmas head nõu kuulama ja usinalt ise teadmisi ammutama, siis võid osutuda üsna edukaks oma majandusliku heaolu planeerimisel. Rahaline kindlustatus annab aga väga soliidse aluse, mida vajad kõigi ülejäänud plaanide täideviimiseks.

Siiani on kõik otsused, mille üle oleme arutanud, käinud selle kohta, kuidas teha nii, et su elu kulgeks sellist rada pidi, nagu sa tahad. Järgmine peatükk pajatab sellest, kuidas sel pikal teekonnal leida rahuldust ja õnne.

Hea otsuste tegija mõistab, et lõbutsemine on üks viis end taas laadida ja energiat ammutada ning nautida elu. Kui tunned rõõmu kõigist oma tuttavatest ja

sõpradest, siis tahavad ka nemad sulle lähedal seista. Pea meeles: naised, kellele on elus tähtis ka palju muud peale edu ja rikkuse, on oma elu ja suhetega rohkem rahul kui need, kellel seda muud pole.

10.



Kas meil on siiani tore olnud? Otsus hoida töö ja mäng tasakaalus

Igas päevas elamine peab olema
teadlik looming, milles
korda ja rangust mahendavad
mõni mäng ja lauslollus.

May Sarton

Varem tehtud heade otsuste koguväärtus seisneb selles, et see võimaldab sulle kolme asja: õnnelikult oma eesmärkideni jõuda, mõtet rikkalt ja rahulolevana elada ning elust rõõmu tunda.

MÄNGU VÄÄRTUS

Töö väärtus on ilmselge, aga milline on mängu väärtus? "Meelelahutus" on sobiv sõna, kuna "meelt lahutada" tähendab oma mõtted töö juurest eemale viia, end värskendada. Mäng võib olla kergesisuline ja lõbus, kuid see ei ole mõttetu ja tähtsusetu. Mängu on vaja selleks, et suudaksime töötada ja oma eesmärke saavutada, ilma et me läbi põleksime. Kui keskendud oma eesmärkidele ja kohustustele, siis ära unustada tasakaalustada elu korraliku koguse meelelahutusega.

Psühholoog Abraham Maslow tõi põlvkond tagasi teravalt esile rahulolu ja lõbu tähtsuse elukvaliteedi hindamisel. Väga ilmekalt on väljendanud sama mõtet Marianne Williamson. Ta kirjutab muu hulgas nii: "Me oleme omaks võtnud külma, tehnilise ja mehaanilise põhjendamise ning alla surunud palju olulisemad jõud, nagu kirg, intuitsioon, prohvetlus, visioon. Kui meil puudub armastus, oleme ilma oma kõige suuremast jõust."

Mäng viib meid eemale tavapärasest stressisest ümbrusest ja mõjub ravitsevalt. Mängides oled loov ja tegutsed spontaanselt, kogu tähelepanu on pööratud rõõmu tundmisele iseendast ja teistest. Mängides ununevad kõik kohustused ja mured. Kui naudid ise seda olekut ja tunned rõõmu teistest sinu ümber, siis tugevnevad sõprus- ja muudki suhted, ning kaunid tunded, mis sünnivad, saavad tulevikus ilusaks mälestuseks. Mõnest suhtest aga võib alguse saada sootuks midagi sügavamat.

Loomulikult peab ka meelelahutusega piiri pidama. Kõike ei tohi muuta mänguks ja meelelahutus ei tohi elu põhikohustusi unarusse jätta. Sest – mängu ülesanne on pakkuda inimestele rõõmu; kui aga ununevad põhikohustused, siis tekib probleeme, mis toovad rõõmu asemel muret. Järelikult, selline meelelahutus ei täida oma ülesannet. Võti peitub taas tasakaalus. Mänguta me kaotame elus rõõmu ja rahulolu; ilma tööta me ei saavuta seda, mida tahame, ega tunne ka rõõmu.

Jodie *oli algul oma äri edust vaimustuses ja töötada oli lausa lust. Kui aga mitme aasta jooksul jäi tal aega ainult tööks, hakkas Jodie läbi põlema. Ta oli töötajatega rahulolematu, näis kogu aeg kurnatud, otsustusvõime vähenes. Lõpuks otsustas ta abi otsida. Terapeut aitas tal näha, et töö on haaranud ta täielikult oma võimusesse ning ta vajab puhkust. Jodie õppis oma aega tasakaalus hoidma ja jälgis, et alati jääks mahti ka meelelahutuseks. Ta võttis ühendust vanade sõpradega, leidis uusigi ning hakkas taas tegelema asjadega, mida talle kunagi nii väga meeldis teha. Ta leidis sõbra, kellega koos jalgrattaga sõitmas käia, hakkas kinos käima ja kantritantsutunde võtma. Kui Jodie õppis tööd ja lõbu tasakaalus hoidma, taastus otsustusvõime ja paranes läbisaamine töötajatega. "Kui olin mõneks ajaks jätnud töö ja kohustused kõrvale, hakkasin isegi tööl käimist nautima. Ma polnud väsinud oma firmast, ma olin lihtsalt üldse väsinud."*

Järgnevad juhtnöörid peaksid aitama sul hoida tööd ja mängu tasakaalus.

Kuidas tööd ja mängu tasakaalus hoida

1. **Määra lõõgastumiseks kindel aeg.** Märgi see oma päevaplaani ja pea seda sama tähtsaks kui mõnd ärikohtumist.
2. **Pane kirja, kuidas sulle kõige rohkem meeldib meelt lahutada.** Kas sulle meeldib kinos käia, laulda, tantsida, ristsõnu lahendada, kaarte mängida, sporti teha? Või meeldib sulle sõpradega koos aega veeta? Mõtle kõigi nende asjade üle, mida teeksid ja mis neist kõige suuremat rõõmu pakuks. Loe seda nimekirja siis, kui vajad millegi tegemiseks inspiratsiooni. Kui loed või näed midagi, mis tundub sulle tore teha, lisa see nimekirja. Nüüd siis tead, mida vabal ajal teha.
3. **Kasuta oma meelelahutusvõrku.** Kaheksandas peatükis lugesid, kuidas sellist võrgustikku luua. Kasuta seda infoallikana inimestest, kellele meeldib lõbutseda. Anna neile teada, et tahad tavalisest sagedamini meelt lahutada, ja küsi soovitusi. Õpi sõpradelt, kes oskavad lõbusalt aega veeta.
4. **Too oma ellu nii palju naeru kui võimalik.** Olenemata sellest, mida teed, tuleb väike nali alati kasuks. Ära karda, et mõjud kuidagi rumalalt.
5. **Jäta ruumi spontaansusele.** Tee mõnda asja lihtsalt midagi mõtlemata, ootamatult. Kui jätad endale planeerimata vaba aega, paned tähele, et sellised ootamatud lõbusad hetked mõjuvad vahvalt.
6. **Tee kindlaid asju.** Kui tead täpselt, mis või kes sulle kindla peale rõõmu pakub, siis tee või näe neid regulaarselt. Kui sul on mõni film, mis ajab sind alati südamest naerma, siis laena või osta video ja vaata seda, kui tunned, et igatsed naerutamist.
7. **Tähista väikseid asju.** Kasuta nippe, millest lugesid neljandas peatükis "Kes sind armastab?". Tähista esmaspäeva hommikul voodist tõusmist; tähista ettekande lõpetamist; pea end meeles, kui pesid aknad puhtaks või triikisid pesu ära. Kutsu sõbrad aiapeole; võta tööle küpsiseid kaasa jne.
8. **Leia viis, kuidas end vaimselt taaslaadida.** Proovi mediteerida või joogaharjutusi teha, mine kirikusse, kuula oma lemmikmuusikat, jaluta metsas või mere ääres.

Kui arvestad lõõgastusega oma päevaplaanis sama tõsiselt kui tööülesannetega ega unusta ära ka erijuhtumeid, siis saad hoida elu tasakaalus ja tunned sellest rohkem rõõmu kui muidu.

TÄHISTAMINE

Neljandas peatükis arutasime tähistamise tähtsust motivatsiooni loomisel. Kui tead, et iga kord, kui oled millegi tubli asjaga toime tulnud, pead end meeles – siis tundub iga kordaminek tähendusrikkam ja saavutatu rohkem väärt. Paljud meist aga ootavad, kuni on toime tulnud millegi tõeliselt suurega, ja tähistavad alles siis. Õnneliku abielu nimel aastaid nähtud ränka vaeva aga ei täsakaalusta üksnes hõbepulma tähistamine ega iga aastasest pulmapäeva meelespidamisest jääb vähe(ks).

Vastavalt sellele, kuidas muutuvad sinu suhtumised ja ka positsioon, võivad muutuda ka vajadused lõõgastuda. Tagantjärele tarkuse asemel, et see **oli** ju tegelikult suur asi, harjuta end tundma rahuldust ja rõõmu, tähistades kõige väiksemategi eesmärkide saavutamist. Kui oled oma partneriga õnnelik, siis ärgu kumbki teist väsigu ütlemast, kui väga ta hindab kõike seda, mida teine selle õnne nimel teeb.

Palju varem, kui Norman Cousins kirjutas raamatu, kuidas ennast naeruga ravitseda, olid uuringud kinnitanud, et naer ja lähedased suhted hoiavad meid terve ja pikendavad eluiga. "Selles pole kahtlustki," kinnitab Santa Barbara naeruprojekti uuringutes osalev Sabina White. "Naer mõjub hästi nii füsioloogiliselt kui ka psühholoogiliselt. See on nagu mõni harjutus, mis vähendab pinget, annab kehale väikse tööpausi. Me kõik tunneme naerdes end hästi. Miks mitte siis rohkem naerda ja tunda end paremini?"

Huumorimeel aitab sind rasketel aegadel, naer võib muuta halva heaks ja värskendab sind, kui oled väsinud. Kui tead, mis ajab sind ja sinu lähedasi naerma, siis kasuta seda väärtuslikku abimeest oma elu ja suhete parendamisel. Märgi üles, millised filmid, raamatud, kelle looming üldse võlub sind, ja püüa selgust saada, mis on see "miski", mis tähendab sulle naljakat.

KOGEMUSED

"Kui sa tahad olla õnnelik kuus kuud, siis abiellu. Kui tahad olla õnnelik kogu ülejäänud elu, õpi aiapidamist." Nii ütleb hiina rahvatarkus. **Marie** teab, et kui ta laulab tund aega aariaid, taastub ta sisemine rahu ja pinged kaovad. **Robin** jookseb igal hommikul, sest see tõstab toonust ja peletab depressiooni. Kui **Kisha** oli veel liiga vaene, et mingit meelelahutust lubada, keeras ta raadio roki peale ja tantsis lastega kohe mitu tundi järjest. Solvangutest aga aitas neid üle naer ja sügav sissehingamine. **Kim** maandas koolipingeid mediteerides, **Jodie´le** aga meeldis arvutimänge mängida.

Mõnikord mõjuvad lõõgastavalt igasugused igapäevatoimingud (kodus kraamimine, pesupesemine, hommikune tööleminek, vanniskäik). Pööra tähelepanu kõigile meeltele ja talleta mällu oma tundmised. Su keha naudib liikumist, meeled tajuvad ümbritsevas kõike sind ergutavat, ja sa tunnedki end palju paremini...

Oma raamatus *Flow: The Psychology of Optimal Experience* uurib Mihaly Csikszentmihalyi sellist erilist hinge seisundit, mida võiks nimetada ehk ülimaks rahuloluks – sa oleksid kui transis. Ta leidis, et kui oled sellises seisundis, võid end küll tohutult pingutada, kuid lõpuks tunned end ikkagi füüsiliselt lõõgastunult. "See seisund eeldab, et kontsentreerid kogu tähelepanu sellele, mida parajasti teed. Nii tekib otsekui barjäär kõige muu suhtes, mis me elus on." Sellisel juhul märkad asju, elad kaasa ja unustad iseennast selles protsessis.

Kõik, mida teed, muutub ülimalt kütkestavaks ja huvitavaks.

"Kui ärkad hommikul üles, siis mõtle välja, mis võiks muuta selle päeva huvitavaks või tähendusrikkaks. Püüa nautida hommikusööki, hambapesu või, miks ka mitte, leia huvitav jututeema. Need on asjad, mis teevad elu elamisväärseks, mitte aga need, mida saavutame kas homme või ülehomme."

Kuidas saavutada sellist ülimat rahulolu või siis transisolekut kesk igapäevaelu? Üks põhiviis on rahustada oma meeli mediteerimise, vaikse mõtisklemise või palvega. Hästi aitavad ka erinevad vaimse sisuga füüsilised harjutused, nagu jooga ja *t'ai chi*. Aga võid alustada ka õige lihtsalt. Mine mõnda paika, mis toob su hinge rahu, ja ole seal natuke aega. Võib-olla on see läheduses asuv väike park, puudesalu, mererand, kirik või hoopis kodu, see sinu pelgupaik.

Ümbritsev ilugi võib mõjuda meile värskendavalt ja tujutõstvalt.

VAIMSUSE VÄÄRTUSED

Tänapäeval vaieldakse väga palju väärtuste üle, nõnda palju, et sõna "väärtus" on kaotanud palju oma väärtusest. Kuid mõiste jääb meile igaühele ometigi oluliseks. Nüüdismaailmas seondub väärtuste ja tõekspidamistega üsna palju segadusse ajavat, kuna meie suhtlusvõrk hõlmab sageli võõrast kultuuriruumist pärit ja teise elufilosoofia ning tavadega inimesi. Samad väärtused võivad

väljenduda nii erineval moel! Nagu me 8. peatükis arutasime, võid oma tugivõrku hõlmata ka neid inimesi, kellelt leiad hingetuge oma tõekspidamiste ja väärtushinnangute järgi elamiseks.

Igaüks meist väsib mõnikord ja tunneb end abitu ning arana. Usk millessegi, kindlad väärtushinnangud ja tõekspidamised, mis moodustavad su vaimse toestiku, aitavad sul end taaslaadida ja värskendavad vaimu. Ning mõningaid otsuseidki on väärtussüsteemi ja vaimse toestiku najal kergem langetada. Näiteks on sulle väga tähtis väärtus ausus. Tööl aga palub keegi, et sa mingil, olukorrast tingitud põhjusel valetaksid. Su väärtussüsteem näitab sulle teed ja su vaimne toestik tõukab sind tõtt rääkima. Sinu loodud vaimne kogukond on aga alati valmis sind rasketel aegadel toetama.

Lõpetuseks

Nagu võisid veenduda, räägib "Naise kümme tarka otsust enne neljakümnendat" praktilistest, laiemat tähendust omavatest otsustest. Mida rohkem sa endale teadvustad isiklike otsuste tähtsust ja mida rohkem sa neid teed, seda kergemini hakkab minema. Otsuste teokstegemine aga annab sulle jõudu vormida oma elu selliseks, nagu sina tahad. Ja mis veelgi tähtsam – sa õpid otsustama teadlikult: kas valid oma otsuseid hoolikalt; kas langetad neid valikuliselt või otsustad üldse mitte otsustada. Kui teadvustad endale oma otsuste jõu ja pöörad neile rohkem tähelepanu, leiad peagi, et su otsused on otsekui iseenesest muutunud rohkem läbimõelduks ja hoolikalt teostatuks.

Otsustamisoskus tuleb kasuks igas eas ja ükskõik millises olukorras läbi terve elu.

Võime langetada häid otsuseid annab sulle kindlust ja jõudu. Otsused tähendavad valikuid ja jõud neid teha tähendab vabadust. Naisena on sul võimu rohkem kui eales varem ja seepärast on suur ka vajadus teada, kuidas seda võimu mõjusalt kasutada. Kui suudad

otsustada kiirelt ja täpselt, siis rakendad kogu oma jõu kõigis eluvaldkondades. Lühidalt – head otsused annavad sulle vabaduse ja jõu olla täielikult sina ise ja edukalt toime tulla kõigi proovilepanekutega, mida elu sulle pakub.

Autoritest

Elizabeth Friar Williams on feministliku teraapia pioneer. Ta kirjutas esimese selleteemalise käsiraamatu *Notes of a Feminist Therapist.*

Elizabeth Friar Williams oli The American Psychological Associationi, The Feminist Therapy Institute'i ja The Association for Women in Psychology liige. Viimases oli ta riigi esindaja ja juhatuse liige aastatel 1991–1994. Ta kuulus ajakirja *Women and Therapy* toimetuse kolleegiumi.

Tina B. Tessina on filosoofiadoktor. Ta on töötanud kakskümmend aastat abielu- ja perenõustajana. Tina B. Tessina sulest on ilmunud seitse raamatut – *The Real Thirteenth Step: Discovering Confidence, Self Reliance and Autonomy Beyond the Twelve Step Program; Gay Relationships: How to Find Them, How to Improve Them, How to Make Them Last; Lovestyles: How to Celebrate Your Differences.* Koostöös Riley K. Smithiga on ilmunud *How to Be a Couple and Still Be Free* ja *True Partners: A Workbook for Developing Lasting Intimacy.* Dr. Tessina on esinenud teles ja raadios.